

พรหมวิหารธรรม



สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒนมหาเถระ)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พรหมวิหารธรรม


ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ ชวนพิมพ์ โทร 2810541 2822114
469 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
นายชวน ศรสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2532

บูชาพระคุณ



วันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๓๒ เป็นวันสงกรานต์ ซึ่งถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ของคนไทย และในวันที่ ๒๑ เมษายน ของปีเดียวกันนี้ เป็นวันสถาปนาท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณ-สังวร (สุวฑฺฒนมหาเถระ) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหา-สังฆปริณายก อันนับเป็นวโรกาสที่นำความปีติยินดีอย่างสูงมาสู่พุทธศาสนิกชนทั่วหน้า มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา ปรารถนาที่จะแสดงออกซึ่งความชื่นชมโสมนัสและความกตัญญูกตเวที สนองพระเดชพระคุณตามกำลังความสามารถ จึงขอประทานพระอนุญาตจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง **พรหมวิหารธรรม** ขึ้นเป็นธรรมานุสรณ์ในอภิลักขิตกาลมหามงคลนี้

ท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชฯ ทรงแสดงพระธรรมกถาเรื่อง **พรหมวิหารธรรม** ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์—มีนาคม ๒๕๓๑ ณ ตึก สว. ธรรมนิเวศ ในการอบรมกรรมฐานแก่ภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกาเป็นประจำทุกวันปักข์และหลังวันปักข์ มูลนิธิเห็นว่า พรหมวิหารธรรมเป็นธรรมปฏิบัติที่สำคัญยิ่งหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็น **อปัณณก-ปฏิปทา** การปฏิบัติที่ไม่ผิด ตามพระโอวาทของสมเด็จพระ-

สัมมาสัมพุทธเจ้า อันจะนำผลดีมาสู่จิตใจของผู้ประพฤติปฏิบัติ และยังให้เกิดความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและสังคมส่วนรวม สมควรจัดพิมพ์ถวายและเผยแพร่ในวโรกาสข้างต้น เพื่อเป็นการบูชาพระคุณธรรมที่ได้ทรงบำเพ็ญพุทธศาสนกิจมาเป็นเวลายาวนาน และทรงเปี่ยมด้วยพรหมวิหารธรรม เป็นที่ประจักษ์ชัดแก่ผู้ใกล้ชิดและผู้พบเห็น หาผู้เสมอเหมือนได้ยาก

มูลนิธิหวังอย่างยิ่งว่า หนังสือเรื่อง **พรหมวิหารธรรม** นี้จักอำนวยประโยชน์อย่างสูงแก่ผู้รับ และนำให้ผู้ปฏิบัติตามสาระอันสูงค่าของพระธรรมกถานี้บรรลุถึงความสุขความเจริญในทางโลกและทางธรรมสืบไป

มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา

วัดบวรนิเวศวิหาร
เมษายน ๒๕๓๒

สารบาญ

พรหมวิหารธรรม

ครั้งที่ ๑ เมตตา



พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติอบรม **ธรรมสมาธิ** *สมาธิในธรรม* **จิตตสมาธิ** *สมาธิแห่งจิต* เพื่อแก้ปัญหาอันเกิดขึ้นจากวาทะคือถ้อยคำต่าง ๆ ที่กล่าวขัดแย้งกัน และก็ย่อมมีความหมายคลุมได้ถึงถ้อยคำที่ฟังตามกันมา ที่นำสืบกันมา ที่เป็นข่าวลือต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้รับฟังเกิดความสงสัยฟั่นเฝือ หรือเกิดความเชื่อถือปฏิบัติ หรือว่าพลอยคล้อยตามไปตามถ้อยคำนั้น ๆ ซึ่งตนเองก็ไม่รู้เค้ามูล ไม่รู้ความจริง จึงเป็นเรื่องที่ผิดได้ถูกได้ แต่มักจะผิดมากถูกน้อยหรือไม่ถูกเลย เพราะฉะนั้น จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเป็นการปฏิบัติไม่ผิด จึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติในธรรมสมาธิและในจิตตสมาธิ โดยธรรมสมาธินั้นเมื่อกล่าวโดยสรุปย่อก็คือสมาธิตั้งใจไว้ให้มั่นในธรรม อันหมายถึงความถูกต้อง และอย่างไรตนจึงจะรู้เป็นความถูกต้องที่เรียกว่าธรรม

อัน **ธรรมคือความถูกต้อง** นี้ ไม่เป็นวิสัยที่บุคคลสามัญจะรู้ได้ก็มี เป็นวิสัยที่บุคคลสามัญจะรู้ได้ก็มี ที่ไม่เป็นวิสัยนั้นก็คือว่า เรื่องที่แม้บังเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้เอง ที่ตนเองไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นด้วยตนเอง ตนเองก็ไม่อาจจะรู้ได้ นอกจากจะฟัง

คำบอกเล่าจากผู้อื่น แต่ผู้อื่นที่บอกเล่านั้นเล่า เขาก็อาจจะได้รู้ได้เห็น หรือเขาไม่ได้รู้ไม่ได้เห็น แต่ว่าฟังตามกันมา นำสืบ ๆ กันมา หรือเป็นข่าวลือ ก็เป็นอันว่าทั้งคนที่พูดทั้งคนที่ฟังก็ต่างไม่รู้ด้วยกัน มักจะเป็นเช่นนี้โดยมาก ก็เป็นอันว่า แม้เรื่องราวที่เป็นปัจจุบันนี้เองก็มีเป็นอันมากที่ตนเองไม่รู้ เพราะไม่ได้เห็นไม่ได้ยิน คือไม่ได้เห็นไม่ได้รู้ด้วยตนเองโดยตรง ต้องฟังตามกันมาเป็นต้นดังกล่าวมานั้น และก็ไม่มีญาณคือความหยั่งรู้ที่จะรู้ได้ด้วยตัวเอง นี้เรื่องในปัจจุบันนี้เอง ยิ่งเป็นเรื่องในอดีตที่ล่วงมาแล้วนาน หรือในอนาคตข้างหน้าซึ่งตนเองไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นในปัจจุบันนี้ และก็ไม่มีญาณที่จะรู้อดีตรู้อนาคต ก็เป็นอันว่าไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ความถูกต้องในเรื่องดังกล่าวนี้ ทุกคนจึงไม่สามารถที่จะเข้าถึงได้ แต่ว่าธัมมะคือความถูกต้อง ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้รู้ได้เห็นได้ด้วยตัวเองนั้น ก็คือตนเองนี่เอง คือจิตใจของตนเอง กรรมคือความประพฤติที่ประกอบกระทำของตนเอง ที่ประกอบกระทำอยู่ นี้สามารถรู้ได้เห็นได้ ใจของตนจะคิดอย่างไร ตนเองก็รู้ การงานที่ตัวเองกระทำ ทางกายคือทำทางกาย ทางวาจาคือพูด ตนเองก็รู้ ใจที่คิดอ่านอย่างไรตัวเองก็รู้ เป็นไปอย่างไรตัวเองก็รู้ นี้เป็นสิ่งที่รู้ได้ เพราะฉะนั้น ความประพฤติอันเกี่ยวแก่จิตใจ และการประกอบกระทำของตัวเองทางกายวาจาใจนี้ สามารถที่จะรู้ได้ว่าอย่างไรเป็นธัมมะคือความ

ถูกต้อง อย่างไรเป็นอธรรมคือความไม่ถูกต้อง โดยที่อาการเหล่านี้อยู่ที่ตัวเอง ไม่ต้องไปดูที่อื่น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนเข้ามา ในธัมมะที่ปฏิบัติได้ ที่รู้เห็นได้ด้วยตนเอง คือ ให้มีความตั้งใจให้มั่นไว้ในธรรม อันได้แก่ธัมมะที่เป็นการปฏิบัติดีการปฏิบัติชอบ ทางกายทางวาจาทางใจ ให้มีใจตั้งมั่นอยู่ในอันที่จะทำดีพูดดีคิดดี และอย่างไรเป็นการทำดีพูดดีคิดดี พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนเอาไว้อย่างชัดเจน ดังจะพึงกล่าวซ้ำอีกว่า ไม่ฆ่าเขาไม่ลักของ ๆ เขา ไม่ประพฤติผิดในกาม นี้เป็นความประพฤติดีทางกาย ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล นี้เป็นความประพฤติดีทางวาจา ไม่โลภเพ่งเล็งทรัพย์สมบัติของเขาเป็นของตน ไม่พยาบาทปองร้ายเขาและไม่เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม นี้เป็นความประพฤติดีทางใจ เพราะฉะนั้น จึงให้มีสมาธิคือความตั้งใจมั่นอยู่ ในอันที่จะประพฤติดีทางกายทางวาจาทางใจ ละความประพฤติชั่วทางกายทางวาจาทางใจอันตรงกันข้าม ดั่งนี้แหละคือตัวธรรมสมาธิ เพราะคนเราจะมีความละชั่วประพฤติดีทางกายทางวาจาทางใจดังกล่าวนี้ได้ ก็จะต้องมีสมาธิคือความตั้งใจมั่นตั้งใจมั่นว่าเราจะละชั่ว เราจะทำดี เมื่อมีสมาธิคือความตั้งใจมั่นดั่งนี้ จึงจะเกิดการละชั่ว การทำดีได้ทางกายทางวาจาทางใจดังกล่าว และเมื่อได้ธรรมสมาธิดั่งนี้ ก็จะทำให้จิตใจนี้เองเกิด

ปราโมทย์ *คือความบันเทิง เกิด* **ปีติ** *คือความอิ่มใจ เกิด* **ปัสสัทธิ** *คือความสงบกายสงบใจ เกิด* **สุข** และจิตก็จะเป็นสมาธิเป็น **จิตตสมาธิ** *คือจิตเตกัคคตา* ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวเป็นจิตตสมาธิ ดั่งนี้แหละเป็นการปฏิบัติต่อวาทะทั้งหลายที่กล่าวขัดแย้งกัน หรือว่าต่อถ้อยคำที่พูดฟังตาม ๆ กันมา นำสืบกันมา หรือข่าวลือต่าง ๆ เป็นการที่ปฏิบัติตนอันเรียกว่า **อปัณณกปฏิปทา** ปฏิบัติไม่ผิด

และการปฏิบัติไม่ผิดดังกล่าวมานี้ ตรัสไว้ด้วยว่าเป็น **กฏคาหะ กฏะ** ก็คือ กฎ **คาหะ** ก็คือ ถือเอา คือถือเอากฎเกณฑ์แห่งสัจจะคือความจริงแห่งธรรมดา เป็นกฎธรรมดาที่เป็นดั่งนี้ และเมื่อมาปฏิบัติยึดกฎธรรมดาไว้ กฎแห่งความจริงไว้ดั่งนี้ ก็เป็นการปฏิบัติไม่ผิด แปลว่าไม่ปล่อยตัวไปตามวาทะต่าง ๆ ไม่ปล่อยตัวไปตามถ้อยคำที่พูดสืบ ๆ กันมาต่าง ๆ ข่าวลือต่าง ๆ แต่ว่ายึดกฎธรรมดา กฎที่ไม่ผิดอันนี้ไว้ เมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว จะมีวาทะของสมณพราหมณ์มากล่าวขัดแย้งกันอย่างไรโดยรอบ หรือจะมีเสียงที่พูดจาฟังสืบ ๆ กันมาอย่างไร จะมีข่าวลืออย่างไร ก็ไม่ทำให้ตนเองต้องปฏิบัติผิด เพราะตนเองปฏิบัติยึดกฎธรรมดา กฎที่ไม่ผิดนี้อยู่ เรียกว่า กฏคาหะ กฏะ คือกฎ คาหะก็คือยึด ยึดกฎธรรมดา กฎที่ไม่ผิดอันนี้ไว้สำหรับตัวเองจะพึงปฏิบัติ วาทะของอาจารย์ต่าง ๆ จะว่าอย่างไรก็ตาม ถ้อยคำที่พูดกันมาต่าง ๆ จะเป็นอย่างไรก็ตาม ข่าวลือ

จะเป็นอย่างไรก็ตาม ก็ไม่ทำให้ตนเองล่องลอยไปตามได้ แต่ตนเองนั้นยึดกฎธรรมดา กฎที่ไม่ผิดนี้อยู่ คือธรรมสมาธิ ตั้งใจมุ่งมั่นอยู่ในอันที่จะละชั่วทำดีของตัวเอง และก็จะได้จิตตสมาธิ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวคือแน่วแน่ ไม่วอกแวกไปตามวาทะต่าง ๆ ตามถ้อยคำที่พูดฟังกันมาต่าง ๆ ข่าวลือต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ยึดกฎแห่งความจริง กฎที่ไม่ผิด กฎที่เป็นกฎธรรมดาที่ไม่ผิดไว้ดั่งนี้แล้ว ก็จะมีความสวัสดีแก่ตัวเอง และความสวัสดีแก่ผู้อื่น ในเมื่อได้แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติยึดกฎที่ไม่ผิดดั่งนี้ไว้ด้วย

และในพระพุทธโอวาทที่ตรัสสอนให้ยึดกฎที่ไม่ผิดไว้ดั่งนี้ ก็ได้ตรัสสอนถึงธัมมะที่จะเป็นเครื่องรักษาจิตใจให้เป็นสมาธิคือตั้งมั่นอยู่ในทางที่จะละชั่วทำดีไว้ด้วยสำหรับปฏิบัติ ก็คือ **พรหมวิหารธรรม** ที่แปลว่า *ธัมมะของพรหม* หรือ *ที่พรหมประพฤติปฏิบัติ* ซึ่งพรหมนี้รู้จักกันว่าเป็นชื่อของพระ-พรหมซึ่งเป็นเทพชั้นสูง แต่ว่าในธัมมะที่ตรัสสอนนี้ หมายถึงพรหมในจิตใจของทุก ๆ คน ทุกคนอาจจะสร้างพระพรหมขึ้นในจิตใจของตนเองได้ แต่ก็เป็นจิตใจชั้นสูง เป็นจิตใจที่ประเสริฐ ก็คือจิตใจที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จะได้แสดงจำเพาะข้อแรกก็คือ **เมตตา**

เมตตานั้นได้แก่ความมีจิตมุ่งดีปรารถนาดี อันเป็นความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ เมตตาคือ

ภาวะของจิตที่เป็นดั่งนี้ จึงมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับภาวะของจิตที่ประกอบด้วยโทสะพยาบาท และที่ประกอบด้วยสิเนหาคือความรักอันอาศัยกาม กล่าวสั้น เมตตาเป็นความรักสนิทที่บริสุทธิ์ ส่วนสิเนหานั้นเป็นความรักที่อิงกาม เมตตาเป็นความรักเพื่อความสุขของผู้อื่น คือผู้ที่ตนมีเมตตามีรัก สิเนหาเป็นความรักเพื่อตน คือความรักที่จะได้สิ่งที่ตนรักมาเป็นของตน เพื่อให้ตนมีสุข เพราะฉะนั้น เมตตากับสิเนหาจึงไม่ตรงกัน แต่ว่ามีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เมตตานั้นก็ปรากฏเป็นความเห็นดีเห็นงามเป็นความงาม สิเนหานั้นก็เป็นความเห็นดีเห็นงามเป็นความงาม แต่ว่าเมตตานั้นเป็นความเห็นดีเห็นงามเป็นความงามที่ผู้อื่น เพื่อผู้อื่น ส่วนสิเนหานั้นเพื่อตน งามเพื่อตน เมตตางามเพื่อผู้อื่น เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงว่าสิเนหานั้น เป็นศัตรูที่ใกล้ต่อเมตตา เพราะมีลักษณะที่เป็นความงามด้วยกัน เป็นความรักด้วยกัน แต่มีลักษณะต่างกันดังกล่าว ส่วนโทสะพยาบาทนั้นมีลักษณะที่ตรงข้ามกับเมตตา ท่านแสดงว่าเป็นศัตรูที่ห่างไกลของเมตตา เพราะมีลักษณะตรงกันข้าม เมื่อโทสะพยาบาทเข้ามาสู่จิต ก็รู้ได้ทันทีว่าเป็นโทสะพยาบาท ไม่ใช่เมตตา แต่เมื่อสิเนหาเข้ามาสู่จิต อาจจะรู้ช้าหรือยังไม่รู้ในทีแรก ยังสำคัญว่าเป็นเมตตา แต่เมื่อมาพิจารณาดูลักษณะของเมตตากับสิเนหาแล้ว จึงรู้ได้ว่านี่เป็นเมตตา นั่นสิเนหา หรือนี่เป็นสิเนหา นั่นเป็นเมตตา

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทุกคนรู้จักลักษณะของโทสะ พยาบาท ให้รู้จักลักษณะของเมตตา ให้รู้จักลักษณะของสิเนหา ให้รู้จักที่ใจของตัวเองนี่เอง ไม่ใช่รู้จักที่อื่น และเมื่อกำหนดให้รู้จักลักษณะที่ต่างกันดั่งนี้แล้ว อะไรบังเกิดขึ้นแก่จิตใจก็ย่อมจะรู้ได้ว่านี่เป็นโทสะพยาบาท นี่เป็นสิเนหา นี่เป็นเมตตา ธัมมะที่เป็นพรหมวิหารนั้น ต้องเป็นความรักสนิทใจที่เป็นเมตตา เป็นความเห็นดีเห็นงามที่เป็นเมตตา และข้อที่ว่าเห็นดีเห็นงามที่เป็นเมตตานั้น ยกตัวอย่างได้ง่าย เช่นว่าคนเกลียดจิ้งจก แต่เมื่อหัดแผ่เมตตาไปในจิ้งจก ให้จิ้งจกมีความสุขก็จะหายเกลียดจิ้งจก เคยเห็นว่าจิ้งจกน่าเกลียด ก็จะกลายเป็นงาม ไม่เห็นว่าน่าเกลียด แต่เห็นว่างาม เห็นว่าควรที่จะทนุถนอมรักษา ไม่เบียดเบียนจิ้งจก เพราะฉะนั้น เมตตาจึงทำให้เกิดความรู้สึกว่างามแม้ในสิ่งที่เคยเห็นว่าไม่งาม จะทำให้เกิดเป็นความรักใคร่ปรารถนาดีแม้ในสิ่งที่เกลียดชังดั่งนี้

และในการหัดแผ่เมตตานั้น ก็คือหัดแผ่ใจนี้ออกไป ในบุคคล และแม้ในสัตว์เดรัจฉาน แม้ในสัตว์ที่ตกอบาย แม้ในเทพในพรหม และมีลักษณะที่จะพึงปฏิบัติได้ ที่ตรัสสอนไว้ว่าให้แผ่ไปโดยเจาะจง และแผ่ไปโดยไม่เจาะจง *แผ่ไปโดยเจาะจง*นั้น เช่น ในบุคคลที่เป็นที่รักเคารพ ในผู้นั้นผู้นี้ หรือแม้ในบุคคลที่เป็นกลาง ๆ หรือแม้ในบุคคลนั้นบุคคลนี้ที่เป็นศัตรูกัน และท่านได้ยกเอาบทตั้งสำหรับกำหนดแผ่โดยเจาะจงไว้ว่า **สพฺพา**

อิตฺถิโย *สตรีทั้งปวง* **สพฺเพ ปุริสา** *บุรุษทั้งปวง* **สพฺเพ อริยา** *อริยบุคคลทั้งปวง* **สพฺเพ อนริยา** *ผู้ที่เป็นปุถุชนมิใช่อริยทั้งปวง* **สพฺเพ เทวา** *เทพทั้งปวง* **สพฺเพ มนุสฺสา** *มนุษย์ทั้งปวง* **สพฺเพ วินิปาติกา** *สัตว์ที่ตกต่ำหรือตกอบายทั้งปวง* ส่วน *โดยไม่เจาะจง* นั้น ท่านแสดงบทสำหรับแผ่ไว้ว่า **สพฺเพ สตฺตา** *สัตว์ทั้งปวง* **สพฺเพ ปาณา** *สัตว์มีปราณ มีลมหายใจ มีชีวิตทั้งปวง* **สพฺเพ ภูตา** *สัตว์ที่เป็นแล้วทั้งปวง* คือถือภพถือชาติทั้งปวง **สพฺเพ ปุคฺคลา** *บุคคลทั้งปวง* **สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา** *สัตว์ที่นับเนื่องอยู่ด้วยอัตภาพอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งปวง*

และบทสำหรับที่จะพิจารณากำหนดจิตแผ่เมตตาไปนั้น ก็คือ

อเวรา โหนฺตุ *จงอย่ามีภัยมีเวรต่อกัน*
อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ *จงอย่าเบียดเบียนกันและกัน*
อนีฆา โหนฺตุ *จงอย่ามีทุกข์กายทุกข์ใจ*
สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ *จงมีสุขรักษาตนให้สวัสดีเทอญ* ดั่งนี้

การแผ่จิตออกไปดั่งนี้ ตรัสสอนให้แผ่ไปในทิศเบื้องหน้า ในทิศเบื้องขวา ในทิศเบื้องหลัง ในทิศเบื้องซ้าย ในทิศเบื้องบน ในทิศเบื้องล่าง ในทิศเบื้องขวางโดยรอบ ตลอดโลกทั้งสิ้น โดยความเป็น **มหัตตา** ในที่ทั้งปวง คำว่าโดยความเป็นมหัตตานั้น แปลได้ว่าโดยความเป็นทั้งหมด คือแผ่ไปทั่วก็ได้ โดยความเป็นอัตตาใหญ่ก็ได้ อัตตาใหญ่นั้นก็หมายความว่า ให้

ทุก ๆ สัตว์บุคคลที่แผ่เมตตาให้นี้ กับตัวผู้แผ่เมตตาเอง เหมือนอย่างรวมกันเข้าเป็นอัตตาเดียวกัน เมื่อแผ่ไปตลอดโลกก็ให้เหมือนอย่างว่าทั้งโลกรวมทั้งตัวผู้แผ่เมตตาด้วยเป็นอัตตาเดียวกันทั้งหมด และเมื่อเป็นดั่งนี้ ทุกคนที่มีอัตตาย่อย ๆ แต่ละคนนั้น ต่างก็มีความรักสุขเกลียดทุกข์อยู่ด้วยกัน แต่ว่าความรักสุขเกลียดทุกข์นี้ ถ้าไม่แผ่เมตตาแล้ว ก็เป็นความรู้สึกที่คับแคบเฉพาะตัวเอง เฉพาะผู้ที่ตัวรัก แม้ในฐานะเป็นความรักที่เป็นสิเนหาก็ตาม เช่นเฉพาะสามีภริยาบุตรธิดาเพื่อนมิตร-สหาย มารดาบิดาญาติพี่น้อง ซึ่งได้มีความรักซึ่งเป็นตัวสิเนหาประกอบอยู่เป็นพื้น ก็มุ่งให้เป็นสุข มักจะคับแคบดั่งนี้ แต่เมื่อหัดแผ่เมตตาออกไปแล้ว จะทำให้ความรักที่เป็นความปรารถนาให้เป็นสุขไม่ให้เป็นทุกข์นี้ขยายกว้างออกไป จนถึงมีความรู้สึกเหมือนดั่งว่า ทุก ๆ สัตว์บุคคลที่ตนแผ่เมตตาไปนั้น ก็ให้มีความสุขปราศจากทุกข์เช่นเดียวกันกับตน ปรารถนาให้ตนมีสุขไม่มีทุกข์อย่างไร ทุก ๆ สัตว์บุคคลที่แผ่เมตตาไปนั้น ก็ให้มีสุขไม่มีทุกข์เหมือนอย่างนั้น เหมือนอย่างเป็นคนเดียวกันทั้งหมด ทั้งโลก ก็เรียกว่าเป็น **มหัตตา** *อัตตาใหญ่* ที่มาเรียกตามสันสกฤตว่า **มหัตมะ** หรือ **มหาตมะ** *ตัวใหญ่ อัตตาใหญ่* แต่มุ่งถึงลักษณะของจิตดังที่กล่าวมานี้ ไม่ได้มุ่งว่ายึดตัวยึดถือตัวตน อันเป็นอุปาทาน มุ่งถึงภาวะของจิตที่เป็นเมตตา คือเป็นเมตตาใหญ่นั้นเอง เรียกว่าเป็นเมตตาครอบโลก

การแผ่เมตตาดังกล่าวมานี้ เมื่อหัดแผ่ไปโดยลำดับแล้ว ย่อมจะทำให้ภาวะของจิตที่มีเมตตาดังกล่าวนี้ฝังลึกอยู่ในจิตใจ ประกอบอยู่ในจิตใจ เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ จะมีพลังที่ต้านทานอารมณ์ที่มากระทบกระทั่งต่าง ๆ อันจะทำให้เกิดความกระทบกระทั่ง ความขึ้งเคียด ความเคียดแค้น เกิดโทสะพยาบาทได้ และจะป้องกันสิเนหาอันเป็นความรักที่อาศัยกามได้ จะทำให้เมตตานี้ดำรงอยู่เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ และจะมีพลังที่เข้มแข็งขึ้นโดยลำดับ ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการที่มาปฏิบัติอบรมเมตตาข้อนี้อิง **โพชฌงค์ทั้ง ๗** ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้ ที่ตรัสสอนไว้ว่า ให้อบรม **สติสัมโพชฌงค์** สัมโพชฌงค์อันสัมประยุตด้วยเมตตา อบรม **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** อันสัมประยุตคือประกอบด้วยเมตตา อบรม **วิริยสัมโพชฌงค์** อันสัมประยุตคือประกอบด้วยเมตตา อบรม **ปีติสัมโพชฌงค์** อันสัมประยุตคือประกอบด้วยเมตตา อบรม **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** อันสัมประยุตคือประกอบด้วยเมตตา อบรม **สมาธิสัมโพชฌงค์** อันสัมประยุตคือประกอบด้วยเมตตา อบรม **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** อันสัมประยุตคือประกอบด้วยเมตตา อาศัยทางปฏิบัติในโพชฌงค์ทั้ง ๗ นี้อบรมเมตตา

เพราะว่าในเบื้องต้นนั้นจะต้องมี **สติ** *ความระลึกได้* คือจะต้องระลึกกำหนดถึงอารมณ์ของเมตตาคือสัตว์บุคคลนั้น ๆ ที่จะแผ่จิตออกไปด้วยเมตตา แล้วก็ต้องระลึกให้เป็นตัว

เมตตาออกไปสู่สัตว์บุคคลนั้น ๆ เหล่านี้เป็นสติทั้งนั้น จะต้องมีสตินำ และมาถึงธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ก็ต้องคอยมีตัว *ปัญญาที่เลือกเฟ้นธรรม* ในจิตใจของตัวเอง ให้รู้จักว่าภาวะที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตัวเองนี้ นี่เป็นปฏิฆะ ความหงุดหงิดกระทบกระทั่งเป็นโทสะ พยาบาท นี่เป็นเมตตา นี่เป็นสิเนหา ต้องให้รู้ว่าภาวะที่ผุดขึ้นในจิต ปรากฏขึ้นในจิตนั้น อะไรเป็นอะไร และก็ต้องมี **วิริยะ** *คือเพียร* คือเพียรละปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งละโทสะพยาบาท เพียรละสิเนหา เพียรอบรมรักษาไว้ซึ่งเมตตา ให้คงตั้งอยู่ในจิต ต้องมีวิริยะ คือเพียรละและเพียรอบรม ดั่งนี้อยู่สืบจากธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ต่อเนื่องกัน เพราะว่าเมื่อวิจัยธรรม เลือกเฟ้นธรรม รู้ว่านี่เป็นปฏิฆะ ความกระทบ-กระทั่ง เป็นโทสะพยาบาท ก็ต้องเพียรละ รู้ว่าเป็นสิเนหาก็ต้องเพียรละ รู้ว่าเป็นเมตตา ก็ต้องรักษาไว้ อบรมให้มีมากขึ้น เป็นฝ่ายอบรม และเมื่อเป็นดั่งนี้ ก็จะได้ **ปีติ** *คือความอิ่มใจ* เพราะการปฏิบัติละฝ่ายอกุศล อบรมฝ่ายกุศลให้บังเกิดขึ้นในจิต ดั่งนี้ เมตตาเป็นตัวกุศล โทสะพยาบาท สิเนหาเป็นตัวอกุศล กุศลนี้เองก็ชำระจิตใจนี้เองให้บริสุทธิ์ จิตใจที่บริสุทธิ์นั้นย่อมเป็นจิตใจที่มีความสว่าง ไม่เศร้าหมอง เมื่อมีความสว่างไม่เศร้าหมอง จิตใจนี้เองก็ดูดดื่มเมตตาเข้าไปได้มากขึ้นสะดวกขึ้น และเมื่อดื่มเมตตาเข้าไปแล้ว ก็ปรากฏเป็นความอิ่มเอิบแจ่มใส เหมือนอย่างบุคคลที่ดื่มน้ำที่บริสุทธิ์ มีความกระหาย

ดื่มน้ำที่บริสุทธิ์ ก็ย่อมมีความอิ่มเอิบ เพราะว่าลักษณะของอกุศลคือโทสะพยาบาทหรือสิเนหานั้น ทำจิตใจให้หิวระหายฉะนั้น เมื่อดื่มความเมตตาเพื่อดับความหิวระหาย ดับเหตุให้เกิดความหิวระหายคือโทสะพยาบาทสิเนหา จึงเกิดความอิ่มเอิบที่ร่างกายก็อิ่มเอิบ จิตใจก็อิ่มเอิบ เพราะดื่มเมตตาเข้าไป ก็เป็นปีติ และเมื่อได้ปีติแล้ว ก็ย่อมได้ **ปัสสัทธิ** *คือความสงบกายสงบใจสุขกายสุขใจ* ก็ได้ **สมาธิ** เป็นตัวจิตตสมาธิ สำหรับในการปฏิบัติเบื้องต้นขึ้นมานั้น คือ สติ ธัมมวิจย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ เป็นธรรมสมาธิ สมาธิในธรรม เมื่อมาได้สมาธิซึ่งเป็นโพชฌงค์ข้อที่ ๖ ก็เป็นจิตตสมาธิ ความที่จิตแน่วแน่มีอารมณ์เป็นอันเดียว และเมื่อเป็นดั่งนี้ก็จะได้ **อุเบกขา** คือความที่จิตสงบแน่วอยู่ เพ่งอยู่ในภายใน อะไรบังเกิดขึ้นก็รู้ และจิตนี้ก็ไม่ออกไปวุ่นวาย สงบนิ่งอยู่ รู้อยู่ในภายใน รู้สงบอยู่ในภายใน ละความยินดี ละความยินร้าย สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เรียกว่าเป็นอุเบกขาที่รู้อยู่ กำหนดอยู่ในสมาธินั้นเอง เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เพราะฉะนั้น แนวปฏิบัติอบรมเมตตานี้ก็ต้องอาศัยแนวปฏิบัติในโพชฌงค์ทั้ง ๗ ดั่งแสดงมา นี้เป็นข้อที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้เอง ให้อาศัยปฏิบัติโพชฌงค์ในการที่อบรมเมตตา

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑

ครั้งที่ ๒ กรุณา



จะแสดงพรหมวิหารข้อที่ ๒ คือ **กรุณา** อันเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ เป็นมูลฐานแห่งการปฏิบัติที่ไม่ผิด กรุณานี้ท่านแสดงคำแปลเป็นภาษาไทยโดยมากว่า ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ คือเมื่อได้เห็นหรือได้ยินว่าสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งมีทุกข์ ก็มีจิตคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ดังที่เรียกกันในภาษาไทยว่าสงสาร และกรุณาที่มีอาการดั่งนี้ จะต้องปราศจาก **วิหิงสา** คือความเบียดเบียนใคร ๆ ให้เป็นทุกข์ หรือคิดเบียดเบียนใครให้เป็นทุกข์ และปราศจาก **โทมนัส** คือความเศร้าเสียใจที่อาศัยเรือน อันหมายถึงอาศัยกิเลสที่เป็นตัวความรัก

อันจิตใจโดยปกติของบุคคลนั้น ในบางคราวก็มีความสงสาร ในเมื่อเห็นใครเป็นทุกข์ คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ในบางคราวก็มีใจประกอบด้วยวิหิงสาคือความเบียดเบียน ตั้งต้นแต่คิดเบียดเบียน และอันวิหิงสาคือความเบียดเบียนดังกล่าวนี้อาจมีเป็นพื้นใจของคนสามัญ เป็นต้นว่าเมื่อเกิดไฟไหม้บ้านเรือนก็พอใจไปดู และในขณะที่ดูนั้นก็มักไม่ได้นึกถึงความทุกข์เดือดร้อนของคนที่ถูกไฟไหม้บ้านเรือน คล้าย ๆ กับว่าพื้นของจิตใจมีความพอใจในด้านที่เกิดการทำลาย และมิใช่เรื่องไฟไหม้อย่างเดียว แม้ในเหตุการณ์อื่น ๆ ซึ่งมีการทำร้ายกัน

มีการบาดเจ็บเสียหาย หรือแม้มีอุบัติเหตุเกิดความเสียหายแก่ชีวิตร่างกาย แก่ยวดยานพาหนะ ก็พอใจมุงดูกัน และก็ไม่ได้คิดถึงผู้ที่เจ็บ ผู้ที่เสียหายหรือสิ่งที่เสียหายเท่าไร จิตใจคนเป็นอันมากมักเป็นดั่งนี้ คล้ายกับพอใจในความวินาศเสียหายของใคร ๆ แต่ในด้านสร้างเสริมความสุขต่าง ๆ นั้น ก็มักไม่ใคร่สนใจเท่าไหร่ เช่น ในการสร้างบ้านสร้างเรือนก็ไม่สนใจจะดูกันเท่าไหร่ แต่เมื่อบ้านเรือนถูกไฟไหม้ก็พามาดูกันมาก เพราะฉะนั้น ทุกคนควรที่จะกำหนดดูใจของตัวเองและคอยระมัดระวังใจไม่ให้เกิดความคิดซ้ำเติม อันจะเกิดเป็นบาปกรรมแก่ตัวเองโดยไม่จำเป็น โดยไม่ใช่เหตุที่จำเป็น อันความคิดซ้ำเติมหรือแม้ความพอใจในความทุกข์ของผู้อื่นนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ควรจะแก้ใจของตัวเอง ไม่ให้เกิดความคิดซ้ำเติม มุ่งที่จะเห็นความเสียหายยิ่ง ๆ ขึ้น แต่ควรที่จะทำใจของตัวเองให้เกิดความสงสาร และนอกจากนี้ยังมีบุคคลที่ฉวยโอกาส เช่น ในขณะที่เกิดไฟไหม้บ้านเรือน ก็ฉวยโอกาสหยิบฉวยเอาทรัพย์ของคนที่ถูกไฟไหม้บ้าน หรือว่าประสบคนที่ต้องอุบัติเหตุ ก็ฉวยโอกาสถอดเอาทรัพย์จากร่างกายของเขา ซึ่งเป็นการฉวยโอกาสกระทำโจรกรรม อันเป็นการกระทำบาปที่น่าเกลียดน่าชัง ในเมื่อคนอื่นเป็นทุกข์ ก็ยังฉวยโอกาสที่จะไปเพิ่มทุกข์ของเขาให้มากขึ้นอีก แสดงถึงชั้นของจิตใจที่ต่ำทราม ควรที่จะหัดทำใจให้เกิดสงสารคิดจะช่วยให้

พ้นทุกข์เท่าที่สามารถจะช่วยได้ เช่น ถ้าใครถูกไฟไหม้อยู่ เป็นมิตรเป็นสหายหรือแม้ไม่เป็นมิตรไม่เป็นสหาย หากชอบไปดู มีโอกาสที่จะช่วยเขาได้ก็ช่วยตามที่จะช่วยได้ เช่น รักษาทรัพย์ที่เขาขนออกมาได้ หรือเป็นญาติมิตรก็ช่วยขนทรัพย์สินออกมาเท่าที่จะทำได้ หาทางช่วยให้เขาพ้นอันตราย ไม่ใช่ไปคิดซ้ำเติม และไม่ใช่ไปปฏิบัติเบียดเบียนทรัพย์ของเขาซ้ำเติม เป็นโจรกรรมให้มากขึ้นไปอีก หัดใจให้มีความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ และเมื่อช่วยได้ก็ช่วย เมื่อช่วยไม่ได้ก็ไม่สามารถจะช่วย แต่ก็ไม่คิดซ้ำเติม

อันความทุกข์ต่าง ๆ นั้นที่ทุกคนได้รับกันอยู่ จากบุคคลด้วยกันเองก่อขึ้น ก็คือจากวิหิงสาคือการเบียดเบียนนั่นเอง วิหิงสาคือความเบียดเบียนนี้ บุคคลก่อให้แก่กันเอง ผู้ที่ก่อการเบียดเบียนแก่ผู้ใด ผู้ที่ถูกเบียดเบียนนั้นก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้น หากความคิดเบียดเบียนบังเกิดขึ้น ก็ต้องคิดระงับความเบียดเบียนเสีย การเบียดเบียนแม้ที่กล่าวมาข้างต้น คือความคิดซ้ำเติมหรือการฉวยโอกาสลักขโมยเมื่อเขาประสบภัยต่าง ๆ หรือแม้ว่าเป็นผู้ที่ก่อภัยแก่เขาเอง เบียดเบียนเขาเอง ดั่งนี้คือวิหิงสา ซึ่งคนด้วยกันทำแก่กันเอง และวิหิงสานี้บางคราวก็ทำด้วยโมหะคือความหลง มุ่งความสนุก มุ่งการเป็นกีฬาเป็นต้น ก็เช่นเล่นยิงนกตกปลา เห็นเป็นการสนุกเป็นการบันเทิงจากการที่ทำร้ายชีวิตและร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย

ไม่ได้เกิดจากความที่โกรธเคืองอะไร เพราะฉะนั้น แม้การเบียดเบียนดั่งนี้ก็เป็นบาปเป็นอกุศล ไม่ควรที่จะทำ แม้การเบียดเบียนที่ไม่จำเป็นต่าง ๆ เช่นว่ามียุงมากัดก็ตบยุงทันที การตบยุงนั้นก็เป็นการทำโทษยุงถึงตาย เมื่อมาพิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่า โทษที่ยุงมากัดนั้นไม่น่าที่จะมีโทษถึงตาย ใช้วิธีอื่น เช่น ค่อย ๆ ปัดให้เขาไปเสีย หรือใช้ยากันยุง หรือว่าอยู่ในมุ้งลวด เหล่านี้เป็นต้น ก็ย่อมเป็นการที่ทำได้ และนอกจากนี้ยังมีอื่น ๆ อีกมาก แม้การที่กักขังสัตว์ให้อดอยากก็เป็นการเบียดเบียนอย่างหนึ่ง การทรมานสัตว์ก็เป็นการเบียดเบียนอย่างหนึ่ง การที่ใช้แรงงานบุคคลด้วยกันเกินไปก็เป็นการเบียดเบียนอย่างหนึ่ง เมื่อจ้างใช้ให้พอเหมาะพอดี ไม่ถึงกับให้เขาเป็นทุกข์เดือดร้อน โดยที่มีค่าตอบแทนตามที่ตกลงกันหรือตามที่จะพึงให้ได้ ก็เป็นการไม่เบียดเบียน แต่เมื่อใช้แรงงานเกินไปก็เป็นการเบียดเบียน การให้ใครทำอะไรเกินไป ทำให้ลำบากโดยที่ไม่ควรจะเป็นก็เป็นการเบียดเบียน เพราะฉะนั้น อะไรที่ก่อความทุกข์ให้แก่ผู้อื่นสัตว์อื่นแล้วก็พึงหลีกเลี่ยง เป็น **อวิหิงสา** คือไม่เบียดเบียน ทั้งคนและทั้งสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย

และการที่จะละความไม่เบียดเบียนนี้ได้ ก็ต้องอาศัยการหัดแผ่จิตออกไปให้เกิดความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ในเมื่อเขาประสบทุกข์ และแม้เขาไม่ประสบทุกข์ ก็ปรารถนา

ไม่ให้เขาต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน ไม่คิดไม่ทำอะไรที่จะให้เขาเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะมีความสงสาร ดั่งนี้ก็เป็นลักษณะของกรุณาอันตรงกันข้ามกับการเบียดเบียน เพราะเบียดเบียนนี้เป็นตัวเหตุก่อให้ใคร ๆ เป็นทุกข์ แต่กรุณาเป็นเหตุให้ไม่เบียดเบียน และเป็นเหตุให้คิดช่วยให้พ้นทุกข์ในเมื่อเขาเป็นทุกข์ด้วย และนอกจากนี้ ความโทมนัสความเสียใจก็อาจเกิดขึ้นได้ ในเมื่อเห็นบุคคลที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ต้องประสบความทุกข์ หรือแม้ว่ารู้ว่าตัวเองเป็นทุกข์ต้องประสบความทุกข์ ก็อาจเสียใจให้แก่ตัวเองว่าต้องเป็นทุกข์ ความเสียใจที่เป็นโทมนัสดังกล่าวมานี้ เรียกว่าอาศัยเรือน อันหมายถึงอาศัยกามที่เป็นตัวความรัก เมื่อมีความรักในผู้ใด ผู้นั้นก็เป็นที่รัก เมื่อบุคคลเป็นที่รักเป็นทุกข์ ตัวเองก็โทมนัส รักในตัวเอง เมื่อตัวเองเป็นทุกข์ก็โทมนัส และแม้โทมนัสดังกล่าวนี้ถึงว่าจะทำให้สงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ต่อไปด้วย แต่เป็นความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์อันประกอบด้วยโทมนัสดั่งนี้ ก็ยังมิใช่กรุณาที่บริสุทธิ์ เพราะฉะนั้น ก็ต้องปฏิบัติที่จะละโทมนัสมิให้บังเกิดขึ้น ด้วยอาศัยความคิดพิจารณาว่า โทมนัสคือความเสียใจใด ๆ ความทุกข์ใจใด ๆ ความไม่สบายใจใด ๆ ที่บังเกิดขึ้น ในเมื่อเห็นใครเป็นทุกข์หรือแม้ตัวเองเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นเครื่องช่วยให้บุคคลนั้น ๆ หรือตนเองพ้นทุกข์ได้ ทั้งยังจะทำให้ไม่เกิดปัญญาที่จะพบ

ทางช่วยที่เหมาะสมได้ทันท่วงที เพราะมัวแต่เสียใจทุกข์ใจ ไม่สบายใจ ทำให้ไม่เป็นอันคิดที่จะแก้ไข เพราะฉะนั้นก็ต้องพิจารณาเห็นโทษของโทมนัส และเมื่อเห็นโทษของโทมนัสดั่งนี้แล้ว โทมนัสก็จะสงบลงได้ ทำให้กรุณาเด่นขึ้น เป็นความสงสาร ความเห็นอกเห็นใจ ความคิดที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ มองเห็นทางที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ได้ดีขึ้นถนัดขึ้นตามที่สามารถจะทำได้ และเมื่อสามารถจะช่วยได้เพียงไรก็ช่วยเพียงนั้น ถ้าไม่สามารถจะช่วยได้ ก็คิดสงสารอยู่ในใจ ไม่คิดซ้ำเติม และไม่เห็นสนุกไปในความทุกข์ของผู้อื่นดังที่กล่าวมาข้างต้น เห็นอกเห็นใจ และเมื่อช่วยได้ก็ช่วยตามที่สามารถช่วยได้โดยทางที่ถูกชอบ

บุคคลที่เป็นที่สรรเสริญพระคุณว่าประกอบด้วยกรุณา ก็คือพระพุทธเจ้าผู้พระบรมศาสดา ในทางประเทศชาติบ้านเมือง ก็ได้แก่องค์พระมหากษัตริย์ผู้ทรงพระมหากรุณา อันที่จริงนั้นเมตตาก็ย่อมมีอยู่ หรือแม้กรุณาหรือแม้มุทิตาอุเบกขาก็ย่อมมีอยู่ในพระพุทธเจ้า และในพระมหากษัตริย์ผู้ทรงตั้งอยู่ในธรรม แต่ว่ายกเอาข้อกรุณานี้ออกหน้า พิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่า เพราะว่าข้อกรุณานี้แสดงออกเป็นการกระทำที่ช่วยต่าง ๆ ทางกายทางวาจา อันเกิดจากใจที่กรุณา พร้อมทั้งเมตตา พร้อมทั้งมุทิตาอุเบกขา แต่อาการที่แสดงออกปรากฏ อันเป็นเหตุให้ผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือต่าง ๆ นั้นพ้นทุกข์ได้มีความสุข ก็คือกรุณา อันเป็นลักษณะที่ปรากฏว่าช่วยต่าง ๆ

อย่างนั้นอย่างนี้ และการที่ช่วยนี้ ทางพุทธศาสนาต้องการให้ช่วยในทางที่ชอบ เช่นว่าบุคคลที่ต้องเป็นทุกข์เพราะเหตุต่าง ๆ อันควรแก่การกรุณา แต่ไม่สามารถจะช่วยได้ เช่นผู้ต้องโทษเพราะกระทำผิด ทางบ้านเมืองตัดสินลงโทษต้องจำคุก ก็ต้องมีความทุกข์ ก็เป็นบุคคลที่พึงกรุณาสงสาร แต่ก็ไม่สามารถจะช่วยได้ จะไปช่วยให้เขาแหกคุกหนีอย่างนี้ก็ไม่ได้ เป็นการผิดไม่ควรทำ ต้องช่วยในทางที่ชอบ เช่นแผ่เมตตาจิตช่วยไปให้เขามีความสุขตามที่ควรจะเป็นได้ ไม่คิดซ้ำเติมให้เป็นทุกข์มากขึ้น

พระพุทธเจ้าเองทรงมีพระมหากรุณาแก่สัตวโลกทุกถ้วนหน้า และก็ทรงช่วยด้วยการทรงแสดงธัมมะสั่งสอน ให้เขาซึ่งเป็นผู้ฟังได้ปัญญาเห็นธรรม และบรรลุมรรคผลตามภูมิตามชั้น ทรงช่วยได้ดั่งนี้ แต่จะทรงช่วยประการอื่นย่อมทำไม่ได้ ดังเช่นบุคคลที่มีกรรมมาถึงเข้าอันจะต้องถึงแก่ความตายตามกรรม พระพุทธเจ้าจะไปทรงช่วยให้เขาไม่ต้องตายในเมื่อกรรมมาถึงเข้านั้นไม่ได้ แต่ทรงช่วยได้ด้วยวิธีอื่น ดังเช่นที่มีเรื่องเล่าถึงธิดาของช่างทอหูก ซึ่งตอนเช้าก็นำเอาอาหารไปให้บิดาที่โรงหูก พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า นางถึงวาระที่จะต้องทำกาลกิริยา คือ ตายในวันนั้น จึงได้เสด็จออกไปทรงบิณฑบาตโดยปกติ ไปดักอยู่ในทางที่ธิดาของช่างทอหูกนั้นจะต้องผ่านและเมื่อธิดาของช่างทอหูกนั้นผ่านไปถึง นางก็หยุด ถวาย

ความเคารพพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ตรัสถามปัญหาว่าจะไปไหน นางก็ตอบว่าไม่รู้ พระองค์ก็ตรัสถามอีกว่าไม่รู้หรือ นางก็ตอบว่ารู้ และมีอีก ๒ ข้อ แต่ในที่นี้จะยกมา ๒ ข้อเท่านี้ก่อน ประชาชนที่เฝ้าอยู่ด้วยนั้นก็กล่าวหาว่านางเจรจาไม่เคารพต่อพระพุทธเจ้าผู้พระบรมศาสดา พูดเป็นเล่น ๆ พระ-พุทธเจ้าจึงได้ตรัสถามว่า เมื่อทรงถามว่าจะไปไหน นางตอบว่าไม่รู้คืออย่างไร นางก็กราบทูลว่าไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ ก็ตรัสถามอีกว่า ครั้นตรัสถามว่าไม่รู้หรือ นางก็ตอบว่ารู้ หมาย-ความว่าอย่างไร นางก็ตอบว่า รู้ว่าจะต้องตายแน่ พระพุทธเจ้าก็ทรงสาธุการ ธิดาช่างทอหูกนั้นก็ได้ดวงตาเห็นธรรมคือเป็นโสดาบันบุคคล เมื่อเป็นโสดาบันบุคคลแล้ว จะตายเมื่อไหร่ก็ไม่ตกทุคติ มีนิพพานเป็นที่ไปในเบื้องหน้าอีก ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง เป็นอันว่าพระพุทธเจ้าได้โปรดนางแล้ว ก็เสด็จต่อไป ธิดานายช่างหูกนั้นได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วก็เดินต่อไปยังโรงทอหูก บิดากำลังหลับคาหูกอยู่ ได้ยินเสียงนางเดินกุกกักเข้าไปก็ตกใจตื่น ก็กระชากหูกโดยแรง กระสวยของหูกก็พุ่งไปถูกอุระของนางถึงแก่ความตายทันที พระพุทธเจ้าได้ทรงช่วยดังนี้ ทรงรู้ว่านางจะต้องตาย แล้วก็เป็นกรรมที่มาถึงนางแล้วอันเป็นสิ่งที่หลีกไม่พ้น พระองค์ทรงรู้แล้ว พระองค์ก็ช่วยไม่ได้ที่จะไม่ให้ตายในวันนั้น แต่ทรงช่วยได้ในทางที่จะไปโปรดนางให้ได้ดวงตาเห็นธรรม ให้เป็นผู้ที่มีจิตใจบรรลุถึงที่พึ่งอันแน่นอน

แล้ว พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองว่าทุกคนมีกรรมเป็นของ ๆ ตน และพระองค์ก็มีพระญาณหยั่งทราบอดีตอนาคตปัจจุบัน ทรงรู้หมดในวาระสุดท้ายของทุก ๆ คน แม้แต่วาระสุดท้ายของพระองค์เองพระองค์ก็ทรงทราบ และจะถึงเมื่อไหร่ก็ทรงทราบ หากว่าทรงอาศัยพระญาณหยั่งรู้ดั่งนี้เที่ยวช่วยใครต่อใคร เช่นธิดาของช่างทอหูกนั้น ก็ช่วยเหนี่ยวรั้งเอาไว้ให้นางกลับไปบ้านเสีย ไม่ไปที่โรงหูก จะได้ไม่ต้องตาย ดั่งนี้ก็ทรงทำไม่ได้เพราะเป็นการผิดคติธรรมดา ฉะนั้น ผู้ที่มีญาณหยั่งรู้อดีตอนาคตปัจจุบันนั้น จึงต้องเป็นผู้ที่ไม่มีกิเลสหรือมีกิเลสที่เบาบางแล้ว ไม่ทำอะไรที่ผิดธรรมชาติธรรมดา เมื่อวาระควรจะมาถึงอย่างไร เป็นไปตามกรรมก็ให้เป็นไปอย่างนั้น พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติดั่งนี้

และแม้เมื่อพระเจ้าพิมพิสารถูกพระเจ้าอชาตศัตรูจับขังไว้ในที่คุมขังที่เชิงเขาคิชฌกูฏ พระองค์ก็ไม่ทรงเข้าไปเกี่ยวข้องเพราะเป็นเรื่องการเมือง และก็ทรงทราบถึงกรรมและผลของกรรมที่พระเจ้าพิมพิสารได้ทรงปฏิบัติมาทำมาจะต้องมีวาระเป็นไปอย่างไร แต่พระองค์ก็โปรดพระเจ้าพิมพิสารด้วยวิธีที่เสด็จลงจากเขาคิชฌกูฏ ผ่านที่คุมขังของพระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าพิมพิสารก็ทอดพระเนตรเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จขึ้นเสด็จลง ก็ทรงเจริญ **พุทธานุสสติ** ทรงมีความสุขแม้ว่าจะไม่ทรงได้พระกระยาหารเพียงพอ หรือจนถึง

ไม่ได้พระกระยาหารเลย ก็ทรงอยู่ได้ด้วยปีติสุขที่เกิดจากพุทธานุสสติที่ได้เห็นพระพุทธเจ้า ที่ได้เสด็จขึ้นลงเขาคิชฌกูฏ ทรงช่วยดั่งนี้อันเป็นการกระทำที่ถูกของพระพุทธเจ้า แม้การช่วยของท่านผู้อื่นที่มีพระกรุณาเช่นพระมหากษัตริย์ผู้ทรงตั้งอยู่ในธรรมก็เช่นเดียวกัน ทรงช่วยในทางที่ควรช่วยต่าง ๆ ดังเช่นที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงมีพระมหากรุณาช่วยประชาชนในด้านต่าง ๆ ดั่งที่ปรากฏ ในทางที่ควรช่วย ในทางที่พึงทำ อันเป็นการไม่ผิด เพราะฉะนั้นจึงรวมว่าต้องช่วยให้ไม่ผิดด้วย ช่วยให้ถูก ช่วยในทางที่ถูกตามควรแก่ภาวะของบุคคลนั้น ๆ เพราะฉะนั้น กรุณาจึงมีลักษณะดั่งที่กล่าวมานี้ ศัตรูที่ใกล้ก็คือโทมนัสดังกล่าว ศัตรูที่ไกลก็คือวิหิงสา เพราะฉะนั้น แม้ในการปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติที่จะไม่ให้วิหิงสาบังเกิดขึ้นแม้ในจิตใจ และไม่ให้โทมนัสบังเกิดขึ้นทั้ง ๒ อย่าง และวิธีปฏิบัตินั้นก็อาจปฏิบัติได้ตามวิธีปฏิบัติในโพชฌงค์ ๗ ดังที่แสดงแล้วในข้อเมตตา

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑

ครั้งที่ ๓ มุทิตา



จะแสดงพรหมวิหารข้อ ๓ **มุทิตา** ความยินดีในเมื่อได้เห็นได้ยินได้ทราบผู้อื่นว่ามีความสุข ประสบสมบัติ มีความเจริญ อันความพลอยยินดีด้วยผู้อื่นในเมื่อเขาประสบสุขสมบัติดังกล่าวนี้ เป็นเครื่องกำจัด **อรติ** ความไม่ยินดีด้วย หรือ **อิสสา** ความริษยา อันความริษยานี้มาจากคำว่าอิสสา ไม่ใช่มาจากคำว่าอิจฉา ดั่งที่มักจะพูดกันว่า เมื่อเห็นเขาได้ดีมีสุขก็มีความอิจฉาตาร้อน เพราะฉะนั้น เมื่อเรียกให้ถูกด้วยภาษาบาลีก็จะต้องเรียกว่าอิสสา หรือไม่เช่นนั้นก็เรียกว่าริษยา แต่ว่าอิจฉานี้ก็เป็นอันตรายอย่างหนึ่งของมุทิตาเหมือนกัน แต่ว่าต้องเป็นอิจฉาคือความปรารถนากระหยิ่มอยากจะได้ในสุขสมบัตินั้น ๆ ด้วย เพราะอิจฉานี้แปลว่าความปรารถนา เมื่อเห็นเขาได้ดีมีสุขก็เกิดปรารถนา อยากจะได้ดีมีสุขเช่นนั้น ๆ ด้วย ดั่งนี้เป็นอิจฉาได้ ซึ่งท่านใช้คำเรียกว่า **โสมนัส** คือความยินดีพอใจ ซึ่งภาษาธัมมะเรียกว่าอาศัยเรือน อันหมายความว่าอาศัยกามคุณ อันมีลักษณะที่ทำให้ต้องการอยากจะได้ด้วย

อันมุทิตานี้จะเป็นมุทิตาที่บริสุทธิ์ ก็จะต้องปราศจากอันตรายที่ใกล้คือโสมนัสหรืออิจฉาดังกล่าว และจะต้องปราศ-จากอิสสาหรือริษยา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ความไม่ยินดี

ด้วยหรืออิสสาคือความริษยานี้เป็นสิ่งที่มีโทษมาก เพราะเป็นเหตุให้คิดทำลายล้าง ริษยาจึงไม่ใช่หมายความว่าไม่ยินดีด้วยอย่างเดียว แต่คิดทำลายล้างด้วย คือคิดที่จะให้เขาเสื่อมจากสุขสมบัตินั้น ๆ ที่เขาได้ จึงได้มีพุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งที่ว่า "**อรติ โลกนาสิกกา** *ความไม่ยินดีด้วยคือความริษยายังโลกให้พินาศ*" เมื่อกลับความตรงกันข้าม มุทิตาคือความยินดีด้วยย่อมยังโลกให้เจริญ ให้มีสุข และความริษยานี้กล่าวได้ว่ามีอยู่เป็นสันดานของคนเป็นอันมากที่ไม่อยากจะเห็นใครได้ดีมีสุข แต่ตนเองนั้นต้องการได้ดีมีสุข เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีมีสุขก็ไม่ชอบ คิดทำลายล้าง และอาการที่ไม่ชอบนี้ย่อมเกิดจากเหตุต่าง ๆ ประกอบอยู่ด้วย เช่น เมื่อตนได้ดีมีสุข หากผู้อื่นได้ดีมีสุขมาเทียมเท่าก็อาจจะแย่งความได้ดีมีสุขไปจากตน เพราะความได้ดีมีสุขนั้นย่อมเกี่ยวกับลาภบ้าง ยศบ้าง สรรเสริญบ้าง สุขบ้าง ลาภกับยศนั้นมีเป็นอันมากที่มีส่วนอันจำกัด ยศบางอย่างหรือที่เรียกว่ายศทุกอย่างที่ได้มีส่วนจำกัด นี้เป็นยศในทางโลก และผู้ที่ได้ดีมีสุขได้ครองลาภครองยศอันใดอันหนึ่งที่มีจำนวนจำกัดนั้นอยู่ ก็ย่อมไม่ปรารถนาให้ใครเจริญขึ้นมาเทียมเท่า ซึ่งอาจจะทำให้ตนต้องตกต่ำจากลาภยศนั้น ฉะนั้นเมื่อต้องการที่จะรักษาลาภยศของตนที่ตนครองอยู่นั้น ก็ต้องคอยทำลายล้างผู้ที่จะเจริญเทียมเท่า ดังนี้ก็เป็นความริษยา แต่ว่าริษยาที่เป็นสันดานของมนุษย์ทั่วไปนั้น ก็มีอยู่ที่ไม่อยาก

ให้ใครได้ดีมีสุข แม้ว่าตนเองก็ไม่คิดว่าตนเองจะได้ดีมีสุขอย่างนั้น ๆ แต่ว่าใครได้ดีมีสุขอย่างนั้น ๆ ก็มักจะไม่ชอบ ก็คิดที่จะให้ผู้ได้ดีมีสุขนั้นต้องเสื่อมไปจากความได้ดีมีสุขนั้น ๆ สันดานของคนเป็นอันมากมักจะเป็นอย่างนี้ คือนอกจากจะมีสันดานที่ชอบเห็นความพินาศของผู้อื่นแล้ว ยังมีสันดานที่ไม่ชอบจะเห็นความเจริญของผู้อื่นอีกด้วย เพราะฉะนั้น อิสสาคือความริษยานี้จึงเป็นสิ่งที่มีโทษมาก ในโลกนี้การที่ความเจริญต่าง ๆ ไม่บังเกิดขึ้นเท่าที่ควร และที่บังเกิดขึ้นแล้วก็ถูกทำลายล้างก็มีเหตุมาจากอิสสาคือความริษยาอันนี้เป็นสำคัญส่วนหนึ่ง อันเหตุแห่งความพินาศตัดทอนความเจริญไม่ให้เกิดความเจริญ นอกจากอิสสาคือความริษยานี้แล้ว ก็ยังมี **พยาบาท** ซึ่งตรง-กันข้ามกับเมตตา **วิหิงสา** เบียดเบียนซึ่งตรงกันข้ามกับกรุณา ดังกล่าวมาแล้วด้วย และยังมี **ราคะ ปฏิฆะ** ที่ตรงกันข้ามกับอุเบกขาที่จะกล่าวต่อไป ก็แปลว่ากิเลสทุกข้อที่ตรงกันข้ามกับพรหมวิหารธรรมนี้ ล้วนเป็นอันตรายต่อความสุขความเจริญทั้งนั้น

กล่าวจำเพาะข้ออิสสาคือริษยานี้ ก็เป็นอันตรายดังที่กล่าวมา เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้หัดปลูกมุทิตาจิต มีจิตที่ประกอบด้วยความบันเทิงยินดีต่อความสุขความเจริญของผู้อื่น เป็นเครื่องกำจัดความริษยา แต่ว่าอันมุทิตานี้มิใช่ว่าจะไม่มีในสันดานของมนุษย์ เช่นเมตตากรุณา

ก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าไม่มี แต่ว่ามีอยู่ในส่วนอันคับแคบ ตั้งต้นแต่มีอยู่ในความสุขความเจริญของตน เมื่อตนเองได้รับสุขสมบัติได้รับความสำเร็จที่ต้องการต่าง ๆ ตนเองก็ย่อมจะมีความยินดีมีความบันเทิงสุขในความสุขความเจริญของตน ในความสำเร็จของตน เช่น ผู้ที่เป็นนักเรียนสอบไล่ได้ก็มีความยินดี ผู้ที่ทำการงานได้งานที่ต้องการ ได้ยศ ได้ลาภ ก็มีความยินดีบันเทิงใจนี้คือมุทิตาต่อตัวเอง และนอกจากนี้ก็ยังมีมุทิตาต่อบุคคลซึ่งเป็นที่รักของตน เช่น ในบุตรธิดา ในบุคคลที่เป็นที่รักทั้งหลาย เมื่อบุคคลที่เป็นที่รักได้รับความสุขความเจริญ ก็มีความบันเทิงใจยินดีด้วย เพราะฉะนั้น อาการที่เรียกว่ามุทิตานี้จึงมีอยู่ในสันดานของคนดังกล่าว ไม่ใช่ไม่มี พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้อบรมมุทิตาที่มีอยู่เป็นพื้นในจิตใจของตนนี้แหละ แผ่ขยายให้กว้างออกไป ซึ่งทีแรกท่านก็สอนให้แผ่ไปในบุคคลที่เป็นที่รักก่อน ตั้งจิตให้เขาได้รับความสุขความเจริญประสบความสำเร็จ เมื่อเขาประสบสุขสมบัติได้รับความสำเร็จก็บันเทิงยินดีซึ่งทำได้ง่ายอยู่แล้ว จากนั้นก็ตรัสสอนให้แผ่ไปในบุคคลที่เป็นกลาง ๆ เมื่อทำได้ก็สอนให้แผ่ไปในบุคคลที่เป็นศัตรู หรือที่ไม่ชอบกัน เมื่อบุคคลที่เป็นกลาง ๆ หรือแม้ที่เป็นศัตรูที่ไม่ชอบกันได้ความสุขความเจริญ ก็แผ่ใจออกไปให้เขา พลอยยินดีในความสุขความเจริญของเขา เป็นเครื่องกำจัดอิสสาคือความริษยา

และนอกจากนี้ ความพลอยยินดีดังกล่าวมานี้ ยังเป็นเครื่องกำจัด **มักขะ** คือความลบหลู่คุณท่านอีกด้วย คือท่านที่มีคุณ จะเป็นท่านที่มีคุณต่อตนก็ตาม มีคุณต่อผู้อื่นที่เป็นจำเพาะบุคคลหรือเป็นส่วนรวมก็ตาม ก็อย่าให้มีความลบหลู่คุณท่านที่เรียกว่า มักขะ บางทีก็รู้ว่าท่านมีคุณแต่ก็ลบหลู่คุณท่าน จนถึงทำลายด้วยวิธีที่บิดเบือนความจริง กล่าวร้ายป้ายสีทั้งที่รู้เพื่อทำลายคุณของท่าน เมื่อทำลายคุณของท่านก็ทำลายความเคารพนับถือที่มีอยู่ในท่านด้วย และนอกจากนี้ที่ร้ายขึ้นไปก็คือทำลายล้างกิจการของท่าน ที่ท่านทำหรือที่ท่านได้เริ่มตั้งขึ้นไว้ให้เสียหาย หรือถ้ายังไม่มีกิจการที่ทำขึ้นแต่ว่าได้มีแนวคิดที่ท่านให้ไว้แล้ว มีแผนผังที่ท่านวางไว้แล้วในทางที่เป็นประโยชน์เป็นคุณ แต่ก็ต้องการทำลายบุคคลนั้นก็ลบหลู่ว่าแบบแปลนแผนผังและแนวความคิดที่ตั้งไว้นั้นไม่ดีก็เลิกล้างไม่ทำ เหล่านี้เป็นมักขะคือลบหลู่ แล้วก็เป็นคน**อกตัญญู** คือเป็นผู้ที่ไม่รู้คุณที่ท่านทำไว้แล้วด้วย แล้วก็เจือด้วยความริษยาด้วย เพราะฉะนั้น หากว่าได้ปฏิบัติตามที่พระ-พุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือ อบรมมุทิตาจิตนี้ให้ได้บังเกิดขึ้น ยินดีพอใจในความสุขความเจริญของผู้อื่น ตลอดจนถึงในงานการที่เป็นประโยชน์ของผู้อื่น ที่จะทำให้ผู้ที่ปฏิบัติการงานที่เป็นประโยชน์นั้น ได้ประสบความสำเร็จในการที่จะปฏิบัติการงานโดยไม่ต้องกลัวว่า ท่านผู้ที่ทำประโยชน์นั้นจะได้ชื่อได้เสียง

ได้เกียรติยศได้ลาภได้ผล อันจะทำให้ตนเองต้องตกต่ำ ตัดความคิดที่ผิด ความปรารถนาที่ผิดดั่งนี้เสีย เรียกว่ามุ่งสนับสนุนคนดี สนับสนุนความดี สนับสนุนความสุขความเจริญของใคร ๆ ก็จะทำให้หมู่ชนเรานี้ได้มีคนดีมีสติปัญญามีความสามารถที่จะทำดีต่าง ๆ สามารถที่จะทำดีต่าง ๆ เพื่อความสุขความเจริญต่าง ๆ ได้ ทั้งแก่ตนเอง ทั้งแก่ส่วนรวม

ถ้าคนเราไม่ลุอำนาจของกิเลสที่เป็นความริษยา เป็นความมักขะลบหลู่คุณท่าน หมายความว่าไม่เห็นแก่ตัว มีความยินดีในความสุขความเจริญของผู้ที่ประสบความสุขความเจริญอันรวมตลอดจนถึงในคนดีทั้งหลายที่สามารถสร้างความสุขความเจริญได้ ให้แก่ตนเอง แก่ส่วนรวม อันอยู่ในลักษณะของมุทิตาด้วยอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้หมู่ชน ประเทศชาติตลอดจนถึงโลก มีความสุขความเจริญขึ้นพร้อม ๆ กันมาก แต่เพราะความริษยาดังที่กล่าวมานี้เอง จึงเป็นเหตุให้เกิดการทำลายล้างโลก ทำลายล้างหมู่ชน ทำลายความสุขความเจริญต่าง ๆ ของโลก ของหมู่ชน เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงควรมองเห็นโทษของความริษยา และไม่ต้องไปมองเห็นโทษของความริษยาของใคร ในทางธรรมปฏิบัตินั้น ก็ให้ดูความริษยาในใจของตัวเอง เมื่อใครมีความสุขความเจริญอย่างไร ถ้าใจของตัวเองมีริษยา ก็ให้รู้ใจของตัวเองว่านี่เป็นความริษยา เป็นสิ่งที่มีโทษ ไม่ควรจะมี ควรที่จะมีมุทิตาคือความพลอยยินดี

ขอให้เขาได้ตั้งอยู่ในสุขสมบัติ อย่าให้เสื่อมจากสุขสมบัติ เหมือนอย่างที่มีมุทิตาต่อตนเอง และมีมุทิตาต่อคนที่เป็นที่รักทั้งหลาย หัดเตือนใจตัวเอง คอยระงับความริษยา แต่ทำมุทิตาให้บังเกิดขึ้น ตลอดจนถึงคอยระงับโสมนัสชนิดที่เป็นอิจฉา คือความปรารถนาต้องการที่จะแข่งดี แข่งเจริญ อันเป็นตัณหาโลภะเสียด้วย แต่ทั้งนี้ก็ไม่ใช่หมายความว่าตนเองนั้นจะหยุดไม่ทำอะไรเพื่อความสุขความเจริญของตัวเอง ตัวเองนั้นก็ควรที่จะต้องปฏิบัติ มีความพากเพียรพยายามหรือสร้างความสุขความเจริญให้แก่ตัวเอง เป็นความเพียรที่เป็นส่วนเหตุก็ต้องทำ แต่ว่าเมื่อทำอย่างเต็มที่แล้ว ผลที่ได้เท่าไรก็ยินดีเท่านั้น เป็นความ **สันโดษ** คือ สันโดษในผล เพราะว่าเมื่อได้เท่านั้น ถึงจะไปเสียใจเท่าไรก็ไม่เพิ่มขึ้นอีกได้ หรือว่าอยากได้เท่าไหร่ก็ไม่อาจจะเพิ่มขึ้นอีกได้ เพราะเป็นผลที่พึงได้เท่านั้น ก็ควรทำความยินดีรับผลที่พึงได้เท่านั้น แต่ก็พยายามในเหตุต่อไป ไม่ยินดีพอใจ คือไม่สันโดษในความเพียรที่จะทำต่อไป แต่สันโดษในผล ทั้งนี้ก็หมายความว่าก็อย่าให้เกินพอดี คือให้อยู่ในกำลังที่จะพึงเพียรได้ และให้อยู่ในขอบเขตอันสมควรด้วย จึงจะเป็นสันโดษที่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนเอาไว้ ว่าให้สันโดษในผลที่ได้ต่าง ๆ เช่น ในลาภ สำหรับภิกษุก็เช่น ในปัจจัยทั้ง ๔ จีวรคือผ้านุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยาแก้ไข้ ตามที่ได้ แต่

ไม่ให้สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ในการที่จะประกอบความเพียรทำความดี ปฏิบัติธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ปฏิบัติในศีลก็ปฏิบัติสมาธิต่อไป ปฏิบัติปัญญาต่อไป เพิ่มการปฏิบัติให้สูงขึ้น ๆ ดั่งนี้ คือไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนไว้ดั่งนี้ เพื่อให้เป็นผู้ที่จะได้เป็นคนดี เป็นบุคคลที่เป็น **กัลยาณชน** จนถึงเป็น **อริยชน** เสมอด้วยกัลยาณชนและอริยชนทั้งหลาย ตรัสสอนให้ปฏิบัติตนเองดั่งนี้ แต่ตรัสสอนไม่ให้มีความริษยาในการบรรลุถึงสุขประโยชน์ของใคร ๆ เมื่อใคร ๆ บรรลุสุขประโยชน์ ก็มีจิตใจโมทนายินดีในสุขประโยชน์ที่เขาได้รับ และตนเองก็ปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุถึงสุขประโยชน์ดังกล่าว เพื่อให้เป็นคนดีเสมอด้วยคนดีทั้งหลาย เมื่อใครเขาจะเป็นคนดีไปก่อนก็ให้เขาเป็นไป มีความยินดีด้วย ตนเองต้องการเป็นคนดีบ้างก็ปฏิบัติเพื่อความเป็นคนดี ให้เป็นคนดีด้วยกัน ดั่งนี้ก็เป็นการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้น การอบรมจิตให้มีมุทิตานี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ไม่ด้อยไปกว่าข้อเมตตาและกรุณา ต้องมีข้อมุทิตานี้ด้วย ทำลายความริษยาและทำลายความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นโลภตัณหาในสิ่งที่เขาได้ ที่เรียกว่าโสมนัสหรือเรียกว่าอิจฉาดังกล่าว

และวิธีที่จะแผ่เมตตาซึ่งเป็นการหัดปฏิบัติอบรมนี้ พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนไว้ ให้แผ่ไปโดยเจาะจงและโดยไม่เจาะจง และก็ตรัสสอนไว้ให้แผ่ไปโดยเจาะจงก็คือ ให้แผ่ไปในบุคคล

ผู้เป็นที่รัก ในบุคคลที่เป็นปานกลาง และในบุคคลที่เป็นศัตรูกัน เป็นการหัด และก็แผ่ไปโดยไม่เจาะจงคือทั่วไป ดั่งที่ได้แสดงไว้ครั้งหนึ่งในข้อเมตตาแล้ว และเมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว ก็จะทำให้จิตใจนี้หายจากอิสสา ริษยา หายจากโลภตัณหา อิจฉาที่จะแข่งดีอยากจะได้เป็นของตนด้วย เป็นมุทิตาที่บริสุทธิ์ขึ้นในจิตใจซึ่งสามารถทำได้ และจะทำให้ผู้ที่แผ่มุทิตาจิตดังกล่าวนี้ออกไป ได้มีความสุขก่อน และใจที่มีมุทิตาดั่งนี้ ก็จะทำให้ปฏิบัติในทางที่เกื้อกูล สนับสนุนกันและกันให้มีความสุขความเจริญ ไม่ตัดรอนกัน ความคิดแผ่นั้นก็ดั่งที่ท่านผูกเอาไว้เป็นคำสวดว่า *"สัตว์ทั้งปวง* **มา ลัทธะสัมปัตติโต วิคัจฉันตุ** *จงอย่าไปปราศจากสมบัติที่ตนได้แล้วเกิด"* คือทุก ๆ สัตว์บุคคล เมื่อได้สมบัติที่เป็นสุขสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งของตน ก็ขอให้ดำรงอยู่ในสุขสมบัตินั้น ๆ อย่าให้เสื่อมไปจากสุขสมบัติที่ตนได้แล้ว ดั่งนี้เป็นการหัดแผ่จิตด้วยมุทิตา

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑

ครั้งที่ ๔ อุเบกขา



จะแสดง **อุเบกขาพรหมวิหาร** อันเป็นข้อที่ ๔

อุเบกขานี้แปลกันว่าความวางเฉย และท่านผู้แปลได้มีอธิบายต่อท้ายว่า ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในเวลาที่ผู้อื่นถึงความวิบัติดังนี้ก็มี และคำว่าความวางเฉยนี้มี ๒ อย่าง คือ วางเฉยที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา เป็นความวางเฉยที่มีอยู่แก่ทุก ๆ คน แม้ไม่ปฏิบัติธรรมก็มีอยู่ ดังเช่น **อุเบกขาเวทนา** ทุกคนย่อมมีเวทนา คือความรู้เป็นสุขบ้าง รู้เป็นทุกข์บ้าง รู้เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ที่เรียกตามศัพท์ภาษาบาลีว่า **สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา** นี้เป็นธรรมดาของเวทนาในขันธ์ ๕ ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ และในข้ออทุกขมสุขเวทนา เวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข เรียกว่า **อุเบกขาเวทนา** ก็ได้ มีความทำนองว่า เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ทุก ๆ คนนั้นก็ย่อมจะต้องมีเวทนาทั้งสามนี้อยู่ด้วยกัน ในเวลาที่ทุกคนประสบอารมณ์ คือเรื่องที่เข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมนะคือใจ คือตาเห็นรูปอะไร หูได้ยินเสียงอะไร จมูกได้ทราบกลิ่นอะไร ลิ้นได้ทราบรสอะไร กายได้ทราบสิ่งถูกต้องอะไร และมโนคือใจได้รู้ได้คิดเรื่องอะไร ก็บังเกิดเป็น **วิญญาณ** ซึ่งเป็นความรู้อย่างหนึ่ง คือว่าเห็น ได้ยิน

ที่เราเรียกกัน อันที่จริงก็เป็นความรู้อย่างหนึ่ง ๆ รู้ที่สำเร็จเป็นการเห็น รู้ที่สำเร็จเป็นการได้ยิน ต่อไปก็รู้ที่สำเร็จเป็นการทราบกลิ่น ทราบรส ทราบสิ่งถูกต้อง และรู้ที่สำเร็จเป็นความรู้คิดเรื่อง ดั่งนี้เป็นวิญญาณ ก็คือการเห็น การได้ยิน การได้ทราบ การได้คิด การได้รู้ สิ่งที่ประสบเหล่านั้น และเมื่อเป็นวิญญาณขึ้นดั่งนี้ ก็เป็น **ผัสสะ** คือกระทบถึงจิต ซึ่งในขันธ์ ๕ มิได้แสดงเอาไว้ ในขันธ์ ๕ นั้นแสดงต่อเป็น **เวทนา** ทีเดียว เมื่อเป็นผัสสะกระทบถึงจิต ก็บังเกิดเป็นเวทนาที่เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นกลาง ๆ ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข หรือเป็นอุเบกขาดังกล่าว ซึ่งแม้สุขทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขนี้ ก็เป็นความรู้อีกนั่นแหละ แต่เป็นความรู้ที่ปรากฏให้รู้เป็นสุข รู้เป็นทุกข์ รู้เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

อันเวทนาที่เป็น **สุขเวทนา** นั้น ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี ทำให้เกิด **ราคะ** *ความติดใจยินดี* **ทุกขเวทนา** *เวทนาที่เป็นทุกข์ ย่อมเป็นที่ตั้งแห่ง* **ปฏิฆะ** *ความกระทบกระทั่งโกรธแค้นขัดเคือง* ส่วนข้อที่ ๓ เวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข หรือ **อุเบกขาเวทนา** นั้น ย่อมเป็นที่ตั้งแห่ง **โมหะ** คือความหลง อันหมายความว่ามิได้พิจารณาให้รู้จัก ปล่อยให้เลยไป คือแปลว่าไม่สนใจ และเมื่อไม่สนใจก็ทำให้ไม่รู้จัก เวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้ มีเหมือนอย่างว่าไม่มี คล้ายกับว่าทุกคนหายใจเข้าหายใจออกอยู่โดยปกติ แต่ว่าเมื่อไม่กำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจ

ก็ย่อมไม่รู้ว่าหายใจ แม้จะหายใจอยู่ก็เหมือนอย่างไม่ได้หายใจ ไม่รู้ว่าหายใจเพราะว่าไม่ได้สนใจถึง แต่ความจริงหายใจอยู่ เพราะฉะนั้น จึงไม่รู้จักเวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้ แม้จะมีอยู่ ๆ เป็นระยะ ๆ ก็ไม่สนใจ ไม่รู้จักเวทนานี้ อันนี้แหละคือโมหะ คือความหลง เป็นที่ตั้งแห่งความหลงก็คือว่าไม่รู้จัก มักจะรู้จักแต่เวทนาที่ให้เป็นสุขให้เป็นทุกข์ ที่ให้ชอบให้ชัง ในทางปฏิบัติพิจารณาขันธ์ ๕ นั้น ก็ต้องการที่จะให้รู้จักเวทนาทั้งสามนี้ของตนเองที่บังเกิดขึ้น สุขก็ให้รู้จัก ทุกข์ก็ให้รู้จัก เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ให้รู้จัก คือใจจะต้องกำหนดเหมือนอย่างลมหายใจที่ยกขึ้นมาเป็นตัวอย่างนั้น ต้องกำหนดจึงจะรู้ว่าเราหายใจเข้า เราหายใจออกอยู่ เพราะฉะนั้น สิ่งที่มีอยู่สิ่งที่เป็นไปอยู่เป็นอันมาก เมื่อไม่มีสติที่จะกำหนด ก็ไม่รู้จักว่ามีอยู่เป็นไปอยู่ เมื่อเป็นดั่งนี้ก็เป็นความหลง เพราะไม่รู้จัก ต่อเมื่อมากำหนดให้รู้จักในสิ่งที่มีอยู่ ที่เป็นไปอยู่ ก็ย่อมจะเห็นสัจจะคือความจริงของสิ่งนั้นคือ *เกิดดับ* เหมือนอย่างเมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ย่อมจะรู้จักว่าลมหายใจที่เข้าออกนี้เป็นสิ่งที่เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ อย่างหยาบก็คือ หายใจเข้าก็เกิด หายใจออกก็ดับ เป็นไปอยู่อย่างนี้ แม้เวทนาก็เหมือนกัน เมื่อกำหนดให้รู้จัก ก็ย่อมจะมองเห็นความเกิดดับของเวทนาทุกอย่าง แต่ว่าก่อนที่จะเห็นเกิดดับนั้น จะต้องรู้จักหน้าตาของเวทนานั้น ๆ ก่อน ทุก ๆ สิ่งก็เหมือนกัน ที่จะเห็นเกิดดับ

ได้นั้น ก็ต้องเห็นหน้าตาของสิ่งนั้น ๆ ก่อน จึงจะเห็นเกิดดับของสิ่งนั้นได้ เหมือนอย่างดูนาฬิกาก็ต้องมองเห็นหน้าปัดนาฬิกา จะต้องมองเห็นเข็มสั้นเข็มยาว จึงจะมองเห็นว่านาฬิกานั้นเคลื่อนที่ไปอยู่เสมอ คือเข็มสั้นเข็มยาวนั้นเคลื่อนไปอยู่เสมอ ที่เรียกว่านาฬิกาเดิน ถ้าหากว่าไม่ดูหน้าปัดไม่เห็นหน้าปัด ก็ไม่มองเห็นเข็มสั้นเข็มยาวของนาฬิกาที่เคลื่อนที่ไป ๆ นั่น ก็คือเกิดดับของนาฬิกานั่นเอง แต่เป็นเกิดดับที่มี **สันตติ** *คือการสืบต่อ* ต่อเนื่องกันไป

อุเบกขาที่เป็นอุเบกขาเวทนาดังกล่าวที่ทุกคนมีอยู่เป็นประจำ เมื่อไม่กำหนดให้รู้จัก ก็เป็นอุเบกขาที่เรียกว่าไม่ประกอบด้วยปัญญา เป็นอุเบกขาที่เป็นไปตามธรรมชาติตามธรรมดา ส่วนอุเบกขาที่เป็นพรหมวิหารนี้ ถ้าจะแปลว่าความวางเฉย ก็เป็น *ความวางเฉยที่ประกอบด้วยปัญญา* และก็ควรจะทราบว่า ความมุ่งหมายของอุเบกขาในพรหมวิหารนี้ มุ่งถึงอุเบกขาในสัตว์บุคคล มีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์เช่นเดียวกับเมตตา กรุณา มุทิตา ก็เป็นไปในสัตว์บุคคล มีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน คือเป็นอุเบกขาในสัตว์บุคคลนั้น ๆ และอาการที่เป็นอุเบกขาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้ *ให้เจริญอุเบกขาพรหมวิหาร* ก็คือให้พิจารณาว่าสัตว์บุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจง หรือว่าสัตว์บุคคลทั้งปวงโดยไม่เจาะจง

กมฺมสฺสกา *เป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน*
กมฺมทายาทา *เป็นทายาทรับผลของกรรม*
กมฺมโยนิ *มีกรรมเป็นกำเนิด*
กมฺมพนฺธุ *มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์*
กมฺมปฏิสรโณ *มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย*
ยํ กมฺมํ กริสามิ *จะกระทำกรรมอันใดไว้*
กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา *ดีหรือชั่ว*
ตสฺส ทายาโท ภวิสฺนฺติ *จักเป็นทายาทรับผลของกรรมนั้น* ดังนี้

คือให้พิจารณาปลงใจลงไปในกรรม โดยพิจารณาถึงสัตว์บุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจง หรือถึงสัตว์ทั้งปวงบุคคลทั้งปวงโดยไม่เจาะจง ปลงลงไปในกรรมดังกล่าว เช่นว่าเมื่อแผ่ใจออกไปด้วยอุเบกขา ในบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเจาะจง ก็พิจารณาว่าเขาผู้นั้นเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรมดังที่กล่าวมา ถ้าแผ่ไปด้วยอุเบกขาโดยไม่เจาะจง ก็แผ่ใจออกไปว่า สัตว์บุคคลทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรมดังกล่าว และก็แผ่ถึงตนเองด้วย ว่าตนเองก็เช่นเดียวกัน มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรมดังกล่าว ตนเองฉันใด สัตว์บุคคลอื่นก็ฉันนั้น สัตว์บุคคลอื่นฉันใด ตนเองก็ฉันนั้น

เมื่อแผ่ใจถึงบุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจงหรือทั้งหมดโดยไม่เจาะจงดั่งนี้ จิตก็จะปลงลงได้ในกรรม เมื่อปลงลงได้ในกรรมดั่งนี้ ก็แปลว่าจิตวางได้ วางลงไปในกรรมได้ อันนี้คือ *วาง* เมื่อวางลงไปในกรรมได้แล้ว ก็ย่อมวางความชอบหรือความชังในสัตว์บุคคลนั้น ๆ ลงได้ด้วย ในสัตว์ทั้งปวงได้ด้วย เพราะว่าจะชอบก็ตามจะชังก็ตาม ทุกคนก็ต้องมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรมอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นความชอบความชังนั้นจึงทำอะไรไม่ได้ จะชอบและคิดเพื่อให้เขาเจริญสักเท่าไหร่ เขาก็เจริญไปได้ตามกรรมที่เขาทำ หรือว่าจะชัง คิดจะทำลายเขาสักเท่าไหร่ เขาก็ต้องเป็นไปตามกรรมของเขาเอง เมื่อกรรมของเขาดีเขาก็จะต้องดี ทำลายเขาไม่ได้ เมื่อกรรมของเขาไม่ดี เขาก็ต้องไม่ดี จะส่งเสริมอย่างไรก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดปัญญา ศรัทธา เชื่อลงไปในกรรม เห็นกรรม ปลงใจลงไปได้ดั่งนี้ จึงเป็นเครื่องดับความชอบความชังได้ และเมื่อวางลงไปได้ดั่งนี้ คือวางใจลงไปในกรรมได้ วางความชอบความชังลงไปในใคร ๆ ได้ และแม้ในตนเอง ซึ่งปกตินั้นตนเองก็ชอบตนเองอยู่แล้ว รักตนเองอยู่แล้ว ไม่ชังตนเอง แต่เมื่อปลงใจลงไปในกรรมได้ว่าตนเองนั้นเมื่อทำกรรมดีก็ย่อมดีตามกรรม เมื่อทำกรรมชั่วก็ย่อมชั่วตามกรรม จะให้ยิ่งหรือหย่อนไปกว่ากรรมที่ทำนั้นย่อมไม่ได้ ก็ทำให้ปลงใจลงไปในตัวเองได้ วางความชอบความชังในตัวเอง

ลงได้ และเมื่อวางลงได้ดั่งนี้ก็ย่อมจะเกิดความเฉย อันหมาย-ความว่าไม่ขวนขวายที่จะให้ผิดไปจากกรรม ให้เป็นไปตามกรรมโดยที่ตนเองไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่น ให้เป็นไปตามกรรม และความที่เฉยดั่งนี้ ไม่ใช่หมายความว่าเฉยจากความไม่ขวน-ขวายที่จะทำอะไรที่ควรทำต่าง ๆ เมื่อควรที่จะไปไหน จะทำอะไร จะอยู่ที่ไหน ก็ไปก็ทำก็อยู่ ควรที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตนก็ปฏิบัติ ไม่หวั่นไหวต่อความยินดีความยินร้ายความหลงความกลัวต่าง ๆ คือเฉยต่อความยินดี เฉยต่อความยินร้าย เฉยต่อความหลง เฉยต่อความกลัวต่าง ๆ ไม่ให้ความยินดีความยินร้ายความหลงความกลัวเข้ามาขัดขวางต่อการที่จะกระทำ ตามที่ควรจะกระทำ และก็กระทำให้สมควร เช่นควรที่จะเมตตาก็เมตตา แผ่ความรักดีปรารถนาดีไปแก่บุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจงหรือแก่สัตว์บุคคลทั่วไปโดยไม่เจาะจง แผ่กรุณาความคิดสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ไปเช่นเดียวกัน แผ่มุทิตา ความพลอยยินดีไปเช่นเดียวกัน

และเมื่อได้เมตตา ได้กรุณา และได้มุทิตา ในสัตว์บุคคลที่มีความสุขความเจริญ เมื่อเขามีความสุขความเจริญแล้วก็ไม่ต้องขวนขวายที่จะช่วยต่อไปได้ เหมือนอย่างมารดาบิดาที่มีเมตตากรุณามุทิตาในบุตรธิดา มุ่งให้บุตรธิดามีความสุขความเจริญ มีทุกข์ก็ช่วยให้พ้นทุกข์ และยินดีในเมื่อบุตรธิดามีความสุขความเจริญ และเมื่อบุตรธิดานั้นมีความสุขความ

เจริญเต็มที่แล้ว ไม่มีความทุกข์อะไรที่จะต้องช่วย ก็ปฏิบัติในอุเบกขานี้ เป็นความวาง วางใจ และเฉยจากการที่จะต้องขวนขวายช่วยเหลือ เมื่อบุตรธิดาเกิดความทุกข์ก็ขวนขวายช่วยให้พ้นทุกข์ตามที่พึงช่วยได้ และเมื่อไม่สามารถจะช่วยได้ เช่นว่าเจ็บป่วยเป็นโรคที่ไม่สามารถจะรักษาได้ จะต้องทำกาลกิริยาตายจากไป ก็ต้องปลงใจลงในกรรมและผลของกรรมดังกล่าว วางจากความยึดถือเศร้าโศก วางความรักความยึดถือ แล้วก็เฉยจากความรักความยึดถือ แสดงอาการเป็นปกติ ไม่เดือดร้อนวุ่นวายเพราะความทุกข์โศก ดั่งนี้ก็เป็นอุเบกขา

เพราะฉะนั้น อุเบกขาข้อนี้จึงเป็นข้อหลักที่จะเป็นหลักของใจอยู่เป็นประจำ พร้อมกันไปกับข้อเมตตา ข้อกรุณา ข้อมุทิตา ซึ่งควรจะมีเป็นหลักของใจอยู่เป็นประจำ เพราะว่าเมื่อมีข้ออุเบกขานี้ เพราะปลงใจลงไปในกรรมและผลของกรรมได้ ในใคร ๆ ในคนที่เป็นที่รักก็ดี ในคนที่เป็นปานกลางก็ดี หรือแม้ในคนที่ไม่ชอบกันก็ดี ปลงใจลงไปในกรรมและผลของกรรมได้ ว่าเขานั้น ๆ แต่ละคนหรือทั้งหมดนั้น ก็ต้องมีกรรมเป็นของตน ต้องเป็นทายาทรับผลของกรรม เขาได้ดีมีสุขก็เพราะกรรม เขาได้โทษมีทุกข์ก็เพราะกรรม มีเป็นหลักของใจอยู่ดั่งนี้ แม้เป็นสามัญชนจะต้องมีความยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา แต่เมื่อมีอุเบกขาข้อนี้อยู่ก็จะทำให้แก้ใจตัวเองได้ ไม่ยึดถือจนเกินไป จนทำให้ปฏิบัติผิด รู้จักผิดชอบ

ชั่วดีก็คือกรรมนั้นเอง แม้ในเวลาปกติ เช่นว่ามารดาบิดาที่เลี้ยงดูบุตรมาตั้งแต่ยังเล็ก เมื่อบุตรทำไม่ดีก็ต้องรู้ว่าบุตรทำไม่ดี โดยจะต้องสอบถาม สอบสวน เมื่อรู้ว่าบุตรทำไม่ดีก็ต้องว่ากล่าวตักเตือน ให้ละชั่วและให้ทำดี และแม้ว่าบุตรของตนบุตรของเขาทะเลาะกัน ก็ไม่ลำเอียงเข้ากับบุตรของตนพิจารณาให้รู้จักว่าใครผิดใครถูก เมื่อบุตรของตนผิด ก็ต้องรับว่าผิด และก็ต้องว่ากล่าวตักเตือน ดั่งนี้ก็เพราะอุเบกขานี้แหละ คือมีใจที่เป็นกลาง เป็นกลางได้ก็เพราะว่าปลงลงไปในกรรมได้ ไม่รักเสียจนไม่รู้ผิดไม่รู้ถูก ซึ่งความรักเช่นนั้นไม่ใช่เป็นความรักที่เป็นเมตตา แต่เป็นความหลงใหล เป็นความรักหลง เพราะความรักหลงนี้ไม่ชื่อว่ามีเมตตา ไม่ชื่อว่ามีกรุณาต่อคนที่รัก ดังเช่นนิทานที่แสดงเรื่องพ่อแม่เลี้ยงลูกให้เป็นโจร เมื่อลูกตั้งแต่ยังเล็ก ๆ ไปลักขโมยของใครมา พ่อแม่ก็ดีใจชมเชย ก็ทำให้ลูกนั้นเกิดความสำคัญผิดคิดว่าขโมยนี่ดีแม่ชมพ่อชม ก็ทำบ่อย ๆ จนติดสันดานเป็นโจร ในที่สุดก็เป็นโจร ต้องถูกจับลงโทษตามบ้านเมือง รักดั่งนี้ไม่ใช่รักที่เป็นเมตตาเป็นกรุณา แต่เป็นรักที่ผิด เพราะเหตุว่าขาดหลักของอุเบกขาที่รู้จักผิดรู้จักชอบเพราะปลงใจลงไปในกรรมนี้เองทำให้เกิดความลำเอียงไม่เที่ยงธรรม และผู้มีหน้าที่ในด้านที่จะตัดสินคดีความ ก็ต้องมีอุเบกขานี้เป็นหลักจึงจะปราศจากความลำเอียง มุ่งเอาผิดเอาถูกเป็นที่ตั้ง ไม่มุ่งว่าโจทก์จำเลย

เป็นญาติของตน หรือให้สินบนแก่ตน อะไรเหล่านี้เป็นต้น แต่มุ่งเอาผิดเอาถูกเป็นที่ตั้ง วางได้จากความโลภความรักความชัง ความหลงและความกลัวต่าง ๆ ชี้ผิดว่าผิด ชี้ถูกว่าถูก ตามความเป็นจริงโดยไม่ลำเอียง ดั่งนี้ก็เพราะมีอุเบกขา วางได้ลงไปในกรรมคือในข้อผิดข้อถูก วางได้จากความชอบความชังและเฉยได้จากความชอบความชังความหลงและความกลัวต่าง ๆ ไม่หวั่นไหวในอันที่จะรักษาความเที่ยงธรรม ดั่งนี้ก็เพราะมีอุเบกขา เพราะฉะนั้น ทั้ง ๔ ข้อนี้ก็จำเป็นต้องมีทั้งนั้น

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑

ครั้งที่ ๕ สรุปการปฏิบัติพรหมวิหารธรรม



ได้แสดง **พรหมวิหาร ๔** คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขามาโดยลำดับ พรหมวิหารทั้ง ๔ นี้เป็นกรรมฐานหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ปฏิบัติอบรม และก็ได้แสดงวิธีปฏิบัติอบรมมาโดยลำดับแล้ว กล่าวโดยสรุปก็คือการอบรมจิตใจของตนนี้เอง *คิดแผ่จิตออกไปด้วยเมตตา* ปรารถนาให้มีความสุข ปราศจากทุกข์ ในสัตว์บุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจง *คิดแผ่จิตออกไปด้วยกรุณา* ปรารถนาให้สัตว์บุคคลนั้น ๆ ที่ตกอยู่ในความทุกข์ ให้พ้นจากทุกข์นั้น ๆ โดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจง *คิดแผ่จิตออกไปด้วยมุทิตา* ความพลอยยินดีด้วยความสุขความเจริญ คิดปรารถนาไม่ให้พ้นไปจากความสุขความเจริญ อย่าให้ต้องเสียหายไปจากความสุขความเจริญ โดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจง *คิดแผ่จิตออกไปด้วยอุเบกขา* คือความมีจิตเป็นกลาง ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ปลงจิตลงไปในกรรม ว่าทุกสัตว์บุคคลทั้งตนเองทั้งผู้อื่น ต่างมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรม โดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจง การปฏิบัติแผ่จิตออกไปดั่งนี้ ก็เรียกว่าการปฏิบัติในกรรมฐานหมวดนี้อันชื่อว่า **พรหมวิหาร** ที่แปลว่า *ธัมมะเป็นเครื่องอยู่ของพรหม*

พรหม นั้นโดยกำเนิด ก็หมายถึงผู้ที่เกิดเป็นพรหมในพรหมโลก ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาก็แสดงว่า ผู้ที่ปฏิบัติในกรรมฐานหมวดนี้ จนจิตได้สมาธิถึง **อัปปนา** *คือแนบแน่น* จิตที่เป็นสมาธิอันเกิดจากกรรมฐานหมวดนี้ แม้ไม่ถึงแนบแน่น เป็นสมาธิในขั้น **ขณิกสมาธิ** *สมาธิชั่วขณะ* ก็ดี **อุปจารสมาธิ** *สมาธิที่ใกล้จะแนบแน่น เข้าเขตที่จะแนบแน่น* ก็ดี ก็ย่อมเป็นจิตที่บริสุทธิ์จากพยาบาทและสิเนหาด้วยเมตตา เป็นจิตที่บริสุทธิ์จากวิหิงสา ความคิดเบียดเบียน และโทมนัสเสียใจในเพราะความทุกข์ของผู้อื่นด้วยอำนาจกรุณา เป็นจิตที่บริสุทธิ์จากความริษยา และโสมนัสคือความดีใจประกอบด้วยอิจฉา คือความปรารถนาใคร่ที่จะเป็นอย่างนั้นบ้าง เป็นความปรารถนาที่เป็นความต้องการอยากได้ เป็นจิตที่บริสุทธิ์จากราคะคือความติดใจยินดี ปฏิฆะคือความกระทบกระทั่งและความไม่รู้ อันหมายถึงว่าอุเบกขาชนิดที่ไม่รู้ ด้วยอำนาจของอุเบกขา และในวิธีที่คิดแผ่ออกไปนั้น เมื่อได้คิดแผ่ออกไปโดยไม่เจาะจง โดยไม่มีประมาณคือไม่มีขอบเขต ดั่งที่ตรัสเอาไว้ว่า *"แผ่จิตออกไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่ไพบูลย์ ที่กว้างใหญ่ไพศาล ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ ตลอดโลกทั้งหมด โดยความเป็นเหมือนอย่างอัตตาคือตัวตนเดียวกันกับตัวตนของเราทั้งหมด ไม่มีแบ่งแยกว่า นี่เป็นมิตร นี่เป็นศัตรู เป็นต้น มีจิตแผ่เสมอกันออกไปหมด*

ตลอดโลกทั้งสิ้นทั้งปวงดั่งกล่าวในที่ทั้งปวง ในทิศเบื้องหน้า ในทิศเบื้องหลัง ในทิศเบื้องซ้าย ในทิศเบื้องขวา และโดยขวาง คือในทิศน้อยทั้ง ๔ ของทิศใหญ่ทั้ง ๔ นั้น คือในทิศน้อยของทิศเบื้องหน้า ในทิศน้อยของทิศเบื้องหลัง ในทิศน้อยของทิศเบื้องซ้าย ในทิศน้อยของทิศเบื้องขวา เป็น ๘ ทิศ และแผ่ขึ้นไปในเบื้องบน ในเบื้องล่าง หรือจะแผ่ไปในเบื้องล่างก่อน และก็ในเบื้องบน ก็รวมเป็น ๑๐ ทิศ ว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงโดยไม่เจาะจงดั่งกล่าวนั้น จงมีความสุข ไม่มีความทุกข์ จงพ้นจากทุกข์ จงอย่าเสื่อมจากสมบัติที่ได้ และทั้งหมดต่างมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว ก็จักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น"

เมื่อคิดแผ่จิตออกไปดั่งนี้ จิตก็จะเริ่มตั้งมั่นเป็นสมาธิ บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวงดังที่กล่าวนั้น และได้มีพระพุทธภาษิตตรัสเอาไว้ถึงยอดของพรหมวิหารทั้ง ๔ หรือของการแผ่ไปโดยไม่มีประมาณ ตลอดโลกทั้งสิ้นดั่งกล่าวทั้ง ๔ อันเรียกว่า **อัปปมัญญา** แปลว่า *ไม่มีประมาณ* ว่า *ยอดของเมตตานั้นก็คือความงาม* อันหมายความว่า จะเห็นสัตว์ทั้งปวงต่างมีความงามด้วยอำนาจเมตตา เพราะเมตตานั้นแผ่จิตออกไปด้วยความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข จึงทำให้เกิดความรู้สึกเห็นว่างามในสัตว์บุคคลที่แผ่ไปนั้น ไม่มี **ปฏิกูลสัญญา** ความเห็นว่าไม่

งดงาม แต่ว่าความเห็นว่างามที่เป็นยอดของเมตตาดังกล่าวนั้น ไม่เจือด้วยพยาบาท ไม่เจือด้วยราคะตัณหา เป็นความงามที่บริสุทธิ์

และ *ยอดของกรุณานั้นตรัสไว้ว่าคือ อรูปที่ ๑ อรูปฌานที่ ๑ อากาสานัญจายตนะ* ซึ่งอรูปฌานที่ ๑ นี้เป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิที่สูงขึ้นไปกว่ารูปฌาน ในขั้นเมตตานั้น เมื่อได้อัปปนาสมาธิ ก็ยังเป็นขั้นรูปฌาน เพราะยังมีรูปเป็นอารมณ์ แต่ว่าเป็นสมาธิที่เห็นในรูปสมาธินั้นว่างาม ส่วนกรุณานั้นสูงกว่ารูปฌาน ที่ตรัสสอนให้ภาวนาบริกรรมว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด เพราะในอากาศไม่มีอะไร ไม่มีรูปอะไร เป็นความว่างว่างจากรูปทั้งสิ้น กรุณานั้นมีอากาสานัญจายตนะคืออรูปฌานที่ ๑ นี้เป็นยอด เพราะเมื่อแผ่จิตออกไปด้วยกรุณา ขอให้สัตว์ทั้งปวงพ้นจากทุกข์ อันความทุกข์ต่าง ๆ นั้นย่อมบังเกิดขึ้นที่รูป ปรากฏที่รูป เมื่อสัตว์ทั้งปวงจะพ้นจากทุกข์ ก็จะต้องพ้นจากรูป เมื่อไม่มีรูปนั่นแหละ จึงจะพ้นจากทุกข์อันเกี่ยวแก่รูปได้ เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติแผ่จิตออกไปด้วยกรุณามากขึ้น ๆ จนจิตไม่เห็นทุกข์ในรูปของสัตว์ทั้งปวง ก็จะปรากฏเป็นอากาศคือความว่างเปล่า ไม่มีอะไร เมื่อไม่มีรูป ทุกข์ของรูปก็ไม่มี ความเจ็บป่วยของรูปก็ไม่มี ก็พ้นจากทุกข์ได้ทั้งหมด จึงไม่มีทุกข์ ในขณะเดียวกับรูปไม่มี เพราะฉะนั้นกรุณาจึงนำให้ได้อรูปที่ ๑ อากาศไม่มีที่สิ้นสุด เพราะจะต้อง

ไม่เห็นรูปอะไร เป็นความว่างเปล่า จึงจะไม่เห็นทุกข์ของรูปทั้งหมด เป็นกรุณาอย่างยอด

ยอดของมุทิตานั้นก็ได้แก่ วิญญาณัญจายตนะ คืออรูปที่ ๒ ที่กำหนดวิญญาณคือตัวความรู้ว่าไม่มีที่สุด เพราะว่าวิญญาณนั้นคือความรู้ ย่อมเกี่ยวแก่จิตที่ประกอบด้วยมุทิตา คือความที่จิตยินดีในความสุขความเจริญของใคร ๆ ทั้งโลก ไม่ริษยา ทั้งไม่โสมนัสพลอยกระหยิ่มอยากได้ด้วย จึงเป็นจิตที่บริสุทธิ์ และจิตที่บริสุทธิ์ดั่งนี้ย่อมเป็นตัวความรู้ที่บริสุทธิ์ เพราะว่าถ้ายังมีรูปอยู่ของสัตว์บุคคลนั้น ๆ ก็จะต้องมีความเสื่อมสิ้นไปของสมบัติที่ได้เป็นธรรมดา ต้องมีความเสื่อมสิ้นไปของชีวิตร่างกายอันนี้ ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายในที่สุด เพราะฉะนั้น จะไม่ให้เสื่อมจากความสุขที่ได้นั้นก็เป็นไปไม่ได้ ในเมื่อยังเป็นโลกิยสุขสมบัติ ฉะนั้น เมื่อเมตตานำให้ได้ถึงอรูปที่ ๑ คืออากาสานัญจายตนะ อากาศไม่มีที่สุด เป็นความว่างเปล่าไปทั้งหมด มุทิตาก็ทำให้ได้วิญญาณัญจายตนะ คือความรู้ อากาศไม่มีที่สุดเพียงไหน เพียงใด ความรู้ก็ครอบคลุมไปถึงเพียงนั้น เพราะว่าอากาศไม่มีที่สุดนั้นก็ปรากฏอยู่ในตัววิญญาณ คือความรู้นี่เอง ความรู้ว่าอากาศไม่มีที่สุด เพราะฉะนั้น เมื่อกำหนดดูอากาศซึ่งเป็นวัตถุหรือเป็นอารมณ์ของความรู้ สูงขึ้นมา จึงมากำหนดตัวความรู้เอง ความรู้ในอากาศนั้นว่าตัวความรู้เองก็ไม่มีที่สุด อันเป็นผลที่ได้จากมุทิตา คือจิตที่บริสุทธิ์ ก็

ทำให้ความรู้แผ่ไปไม่มีที่สุด เป็นความรู้ที่ไม่มีอะไร คือไม่มีรูปอะไรเป็นอารมณ์ทั้งหมด เป็นยอดของมุทิตา

ครั้นมาถึง *อุเบกขาตรัสว่ามีอากิญจัญญายตนะเป็นยอด* อันหมายความว่าให้บรรลุถึงสมาธิที่สูงขึ้นไปกว่านั้น ว่าน้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี เพราะว่าในตัวอากาศเองที่เป็นความว่าง ในตัวความรู้ในอากาศที่เป็นตัวความว่างนั้น อากาศก็ว่าง ความรู้ก็ว่าง เพราะฉะนั้น ในความว่างนั้นเมื่อมากำหนดให้ลึกซึ้งเข้าไปอีก ก็จะพบว่า น้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี คือไม่มีอะไรอยู่สักน้อยหนึ่งนิดหนึ่ง เพราะถ้ามีอยู่ก็ยังไม่ว่างจริง เมื่อว่างจริงคือเป็นอากาศที่ว่างจริง และเป็นวิญญาณคือความรู้ในความว่างที่ว่างจริง ก็จะต้องไม่มีอะไรสักน้อยหนึ่งนิดหนึ่ง ก็มากำหนดดูว่าน้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี นี่ก็เป็น **อรูปที่ ๓ ซึ่งเป็นยอดของอุเบกขา** เพราะเมื่อปฏิบัติในอุเบกขามีใจมัธยัสถ์เป็นกลาง เมื่อเป็นกลางจริง ๆ ก็ต้องไม่เอียงไปทางโน้น ไม่เอียงไปทางนี้แม้แต่น้อยหนึ่งนิดหนึ่ง ถ้ายังเอียงไปทางโน้นทางนี้สักน้อยหนึ่งนิดหนึ่ง หรือว่ายังมีทางโน้นทางนี้สำหรับให้เอียงไปก็เป็นอุเบกขาที่เป็นยอดไม่ได้ เพราะยังมีน้อยหนึ่งนิดหนึ่งข้างโน้นบ้างข้างนี้บ้าง ที่จะให้เอียงไปได้ไม่เป็นกลาง เพราะฉะนั้น เมื่อจะเป็นกลางกันจริง ๆ ก็ต้องไม่มีอะไรสักน้อยหนึ่งนิดหนึ่ง ต้องมัธยัสถ์เป็นกลางจริง ๆ เพราะฉะนั้น จึงให้ได้ถึงอรูปที่ ๓ นี้

เพราะฉะนั้น ยอดของเมตตาก็คือ **สุภะ** *ความงาม* ไม่ปรากฏความปฏิกูล ไม่ปรากฏสิ่งที่จะทำให้จิตใจนี้เกลียดชัง เป็นความงามที่บริสุทธิ์ ไม่ปรากฏว่าน่าเกลียดชังสักน้อยหนึ่งนิดหนึ่งเหมือนกัน ถ้าน่าเกลียดชังสักน้อยหนึ่งนิดหนึ่งแล้วก็จะต้องมีความชัง ซึ่งสงเคราะห์ในกิเลสกองพยาบาท เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นเมตตาที่บริสุทธิ์จริง ๆ แล้วก็จะต้องงามบริสุทธิ์ ไม่มีน่าเกลียดน่าชังสักนิดหนึ่งน้อยหนึ่ง แต่ว่ายังต้องอาศัยเกาะอยู่กับตัวรูป เพราะความงามนั้นปรากฏเกาะอยู่กับตัวรูป รูปของสัตว์บุคคลนั้น ๆ ที่แผ่จิตออกไปถึง แต่เป็นความงามที่บริสุทธิ์ ไม่เจือด้วยความเกลียดความชัง หรือแม้ด้วยความรัก เพราะเมื่อมีความรักที่เป็นตัวกามแล้ว ก็เป็นความงามที่บริสุทธิ์ไม่ได้ ตามนัยนี้ เมตตาก็ให้ถึง **รูปฌาน** ถึงขั้น ๔ ขั้น ๕ ได้ แต่กรุณาให้ถึงอรูปที่ ๑ ได้ มุทิตาให้ถึงอรูปที่ ๒ ได้ อุเบกขาให้ถึงอรูปที่ ๓ ได้ ตามนัยะพระพุทธภาษิตที่ตรัสเอาไว้นี้

เพราะฉะนั้น **พรหมวิหารธรรม** หรือ **อัปปมัญญา** ทั้ง ๔ นี้จึงเป็นกรรมฐานข้อสำคัญที่ทุกคนควรปฏิบัติ แต่การที่จะปฏิบัติให้ถึงขั้นยอดนี้เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ถ้าหากว่าปฏิบัติขึ้นมาโดยลำดับแล้ว เหมือนอย่างบันไดที่ขึ้นไปทีละขั้นก็ไม่ยาก แม้จะสูงมาก แต่ว่ามีบันไดขึ้นไปตั้ง ๑๐๐ ขั้น ๒๐๐ ขั้น ขึ้นไปทีละขั้นแล้วก็จะไม่ยาก แต่หากว่ายังไม่ได้ขึ้นสักขั้นหนึ่ง

แหงนคอดูขั้น ๑๐๐ ขั้น ๒๐๐ ข้างบนสุดโน่น ก็จะเห็นว่ายากขึ้นไม่ไหว เพราะจะขึ้นก้าวเร็วขึ้นไปนั้นไม่ได้ แต่ถ้าเริ่มขึ้นไปทีละขั้นตั้งแต่ขั้นที่ ๑ แล้วขั้นที่ ๒ ก็ขึ้นง่ายไม่ยาก ขั้นที่ ๓ ก็ไม่ยาก จนถึงขั้นที่ ๑๐๐ ขั้นที่ ๒๐๐ ก็ไม่ยาก ไปโดยลำดับ เพราะฉะนั้น จะคิดว่ายากไปไม่ได้ไปไม่ถึงเสียก่อนนั้นจึงไม่ถูกต้อง เหมือนอย่างการที่จะขึ้นภูเขาสูง มีบันไดขึ้นไป ๒๐๐ ขั้น ๓๐๐ ขั้น ซึ่งบนยอดนั้นมีทรัพย์ที่มีค่า มีสิ่งที่ประเสริฐอยู่ และมีบันไดขึ้นด้วย พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประทานบันไดไว้ให้ ก็ขึ้นไปทีละขั้นคือปฏิบัติเริ่มต้นไปโดยลำดับ ดั่งนี้ก็ทำได้ แต่เมื่อยังไม่ได้ขึ้นเลย หรือขึ้นไปได้ ๒ ขั้น ๓ ขั้น แหงนขึ้นไปดูถึงขั้นสูงสุด ขั้นที่ ๑๐๐ ขั้นที่ ๒๐๐ ก็บอกว่าทำไม่ได้เสียแล้ว ถ้าไม่ขึ้นไปก็ทำไม่ได้จริง แต่ถ้าขึ้นไปทีละขั้นแล้วก็ทำได้แล้วก็ไม่ยาก เพราะขึ้นไปทีละขั้น เป็น **อนุปุพพปฏิบัติ** ปฏิบัติไปโดยลำดับ หรือเรียกว่าก้าวไปทีละขั้น ทีละก้าว ซึ่งการก้าวขึ้นไปทีละก้าวนี้ก็มีคำบาลีแสดงไว้แล้วคือคำว่า **สิกขาบท** สิกขาบทอย่างสมาทานสิกขาบทว่า เราจะไม่ฆ่าสัตว์ จะไม่ลักทรัพย์ คำว่าสิกขาบทนี้ก็แปลได้ว่าศึกษาไปทีละก้าว **ปท** นั้นแปลว่า *ก้าว* ก็ได้ แปลว่า *ถึง* ก็ได้ ศึกษาปฏิบัติไปทีละก้าว ทีละก้าว จากการรักษาศีล ๕ นั้น จะให้เป็นศีล ๕ บริสุทธิ์จริง ๆ ต้องเป็นพระโสดาบัน แต่เมื่อยังเป็นผู้ปฏิบัติยังไม่ถึงโสดาบันนั้น จะให้ศีล ๕ บริสุทธิ์จริง ๆ ก็ยาก เพราะฉะนั้น

เมื่อไปดูถึงความบริสุทธิ์สูงสุดแล้วบ่นว่ายาก ทำไม่ได้ ดั่งนี้ก็เป็นความจริงในเมื่อยังไม่ได้ก้าวไปทีละก้าว พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่าให้สมาทานสิกขาบท คือให้สมาทานศึกษาไปทีละก้าว ทีละก้าว ว่าเราจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ เป็นต้น และเมื่อได้สมาทานได้ปฏิบัติไปดั่งนี้ ก้าวที่ ๑ ก้าวที่ ๒ ก็จะต้องมีศีล ขาดบ้างไม่ขาดบ้าง สมาทานกันใหม่บ้าง เพราะฉะนั้น จึงต้องมีการสมาทานศีลกันอยู่บ่อย ๆ ในเวลาที่จะทำกุศลทุกคราว ถ้าหากว่าบริบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องสมาทานกันหนเดียวก็พอ นี่ไม่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าจะต้องปฏิบัติกันไปทีละก้าว ๆ ขาดตกบกพร่องไปบ้าง ถูกบ้างผิดบ้าง ก็แก้ไขกันไป ปฏิบัติกันไปโดยลำดับ ดั่งนี้แล้วก็จะเป็นความบริบูรณ์ขึ้นทุกทีจนถึงยอดในที่สุด เหมือนอย่างการที่จะอบรมพรหมวิหารทั้ง ๔ นี้ อัปปมัญญาทั้ง ๔ นี้ก็เช่นเดียวกัน ก็หัดปฏิบัติไปทีละก้าว ทีละครั้ง ทีละคราว ได้บ้างเสื่อมบ้าง มีกิเลสเข้ามาบ้าง ดับกิเลสได้บ้างไม่ได้บ้าง เสียเมตตาไปบ้าง ทำขึ้นใหม่บ้าง ปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ เสมอ ๆ ดั่งนี้แล้ว ก็จะสูงขึ้นไป สูงขึ้นไปจนถึงยอดในที่สุดได้

๑๗ มีนาคม ๒๕๓๑

ครั้งที่ ๖
สรุปการปฏิบัติพรหมวิหารธรรม (ต่อ)



จะแสดง **พรหมวิหารธรรม** หรือ **อัปปมัญญา** ทั้งสี่ทบทวนในทางปฏิบัติ

ในพระบาลีมีสอนให้แผ่โดยเจาะจงและโดยไม่เจาะจงซึ่งพรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ประการ และได้มีระบุสัตว์บุคคลที่คิดแผ่ใจออกไปถึงโดยเจาะจง แต่ว่าโดยเจาะจงนั้นที่ยกเป็นคำสอนแนะไว้ในพระบาลีนั้น ยกเป็นหมวดหมู่ แต่เป็นหมวดหมู่ที่เจาะจงจำเพาะหมู่ใดหมู่หนึ่ง คือมีแสดงแนะไว้สำหรับปฏิบัติตั้งใจแผ่ออกไป *โดยเจาะจง* เป็น ๗ จำพวก คือ

สพฺพา อิตฺถิโย *สตรีทั้งปวง*
สพฺเพ ปุริสา *บุรุษทั้งปวง*
สพฺเพ อริยา *อริยบุคคลทั้งปวง*
สพฺเพ อนริยา *บุคคลผู้มิใช่อริยะคือยังเป็นปุถุชนอยู่ทั้งปวง*
สพฺเพ เทวา *เทพทั้งปวง*
สพฺเพ มนุสฺสา *มนุษย์ทั้งปวง*
สพฺเพ วินิปาตา *สัตว์ที่เรียกว่าวินิบาตคือพวกที่ตกต่ำอันหมายถึงสัตว์ที่เกิดในอบาย หรือ*

อบายภูมิทั้งปวง คือ สัตว์เดรัจฉาน
นรก เปรต อสุรกายต่าง ๆ

รวมเป็น ๗ จำพวก

ส่วนที่แสดงแนะไว้สำหรับแผ่จิตออกไป *โดยไม่เจาะจง* ก็เป็น ๕ คือ

สพฺเพ สตฺตา *สัตว์ทั้งปวง*

สพฺเพ ปาณา *สัตว์ที่มีปราณ มีหายใจคือมีชีวิตทั้งปวง*

สพฺเพ ภูตา *ภูตะคือผู้ที่เกิดในภพชาตินั้น ๆ ทั้งปวง*

สพฺเพ ปุคฺคลา *บุคคลทั้งปวง*

สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา สัตวโลกที่นับเนื่องในอัตภาพทั้งปวง

และก็มีแสดงสอนไว้ให้แผ่ไปในทิศทั้งสิบ ตลอดโลกทั้งสิ้น ในที่ทั้งปวง ซึ่งทิศทั้งสิบนั้นก็คือ ทิศเบื้องหน้า ทิศเบื้องหลัง ทิศเบื้องซ้าย ทิศเบื้องขวา ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง หรือทิศเบื้องล่างก่อนทิศเบื้องบน ก็รวมเป็น ๖ ทิศ และทิศเบื้องขวางโดยรอบ คือว่าทิศน้อยทั้ง ๔ ที่แทรกอยู่ในระหว่างทิศใหญ่ทั้ง ๔ นั้น คือ ทิศน้อยของทิศเบื้องหน้า ทิศน้อยของทิศเบื้องหลัง ทิศน้อยของทิศเบื้องซ้าย ทิศน้อยของทิศเบื้องขวา หรือจะเรียงเป็น ๘ ทิศ อย่างที่เราใช้กัน ก็คือทิศตะวันออก

ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ทิศตะวันตกเฉียงใต้ ก็รวมเป็น ๘ ทิศ สำหรับทิศใหญ่และทิศน้อย รวมทิศเบื้องบน เบื้องล่าง ก็เป็น ๑๐ ทิศ

และในการปฏิบัติแผ่จิตนี้ที่ตรัสสอนไว้ดั่งนี้ มุ่งถึงเป็นการแผ่จิตออกไปโดยไม่มีประมาณ อันเรียกว่า **อัปปมัญญา** คือ *โดยไม่เจาะจง* แต่คำว่าไม่เจาะจงในพรหมวิหารนั้นอาจจะมีความหมายว่าไม่เจาะจงใคร แต่ว่ายังไม่มีกำหนดว่าให้แผ่ไปทั้ง ๑๐ ทิศ อาจจะไม่เจาะจงไปในทิศใดทิศหนึ่ง หรือในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งก็ได้ ส่วนที่เป็นอัปปมัญญาคือไม่มีประมาณนั้น ก็แผ่โดยไม่เจาะจง แต่ว่าแผ่ไปทั่วทั้ง ๑๐ ทิศตลอดโลกทั้งสิ้น ในที่ทุกแห่ง โดยที่มีจิตเสมอกันทั้งหมด หรือว่าโดยที่เป็น **มหาตมะ** หรือ **มหาตมัน** คือตนของตนนี้เหมือนอย่างว่าเป็นที่รวมของสัตว์โลกทั้งหมด เหมือนเป็นตนเดียวกัน สม่ำเสมอกัน เป็นอัปปมัญญา เป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นมุทิตา เป็นอุเบกขา ไม่มีภัยไม่มีเวร ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนให้สวัสดีทั่วถ้วนกันทั้งหมด จิตใจดั่งนี้จึงเป็นจิตใจที่เรียกว่า **มหัคคตะ** ที่แปลว่า *ขยายออกไปใหญ่* เป็นใจที่ใหญ่ครอบโลก ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จึงเหมือนดั่งว่ามีตัวขยายออกไปใหญ่ครอบโลก เป็นอัตตาใหญ่ มีใจที่ใหญ่ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เสมอกันหมดทั่วทั้งโลก ดั่งนี้เป็นอัปปมัญญา

และในการปฏิบัติที่ตรัสสอนไว้นี้ ในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยสตินี่แหละเป็นข้อสำคัญ คือความระลึกนึกคิด ปลงใจแผ่ออกไปเป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นมุทิตา เป็นอุเบกขาดังกล่าว เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติทาง **โพชฌงค์** ทั้ง ๗ โพชฌงค์ คือองค์แห่งการตรัสรู้ ตรัสสอนให้อบรม **สติสัมโพชฌงค์** ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา **วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์** ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทุกข้อไปโดยลำดับ

ฉะนั้น เมื่อปฏิบัติอาศัยโพชฌงค์ดั่งนี้ ก็เป็นอันได้ปฏิบัติในหมวดโพชฌงค์ด้วย ในหมวดพรหมวิหารธรรม หรืออัปปมัญญาด้วย เป็นพรหมวิหารด้วย เป็นอัปปมัญญาด้วย เป็นโพชฌงค์ด้วยไปพร้อมกัน คือจะต้องมีสติกำหนดใจระลึกถึงสัตว์บุคคลนั้น ๆ ที่จะแผ่ออกไปถึง และต้องปรุงความคิด ระลึกนึกคิดว่า ให้มีความสุข ให้พ้นจากทุกข์ อย่าให้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้ว และทั้งหมดก็มีกรรมเป็นของ ๆ ตน นี้เป็นสติทั้งนั้น จะต้องมีสติที่กำหนดนึก ปรุงคิดให้เป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นมุทิตา เป็นอุเบกขาแผ่ออกไป ดั่งนี้ก็เป็นอันปฏิบัติในสติสัมโพชฌงค์ และก็ต้องคอยมีธัมมวิจัย คือความเลือกเฟ้นธัมมะในใจของตัวเอง ว่าอารมณ์ ความคิดที่ผุดขึ้นในใจ

ของตนเองนั้นถูกหรือผิด เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล มีคุณหรือมีโทษ เพราะว่าวาระจิตของผู้ปฏิบัติธัมมะนั้นย่อมมีอารมณ์แทรก และก็มีภาวะจิตนี่เป็นกิเลสแทรกอยู่มากบ้างน้อยบ้าง เสมอบ้างไม่เสมอบ้าง ในการปฏิบัติทีแรกนั้น สติที่กำหนดปฏิบัติเป็นสตินี่เป็นเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สตินี้ก็มักจะเผลอ จะมีอารมณ์และกิเลสแทรกเข้ามาเกิดอยู่เนืองนิตย์ ต้องมีสติระลึกได้ แล้วก็นำจิตกลับเข้ามาใหม่ นี้ต้องอาศัยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ คือต้องคอยเลือกเฟ้นกรรม ต้องจับอารมณ์ของจิต วาระของจิตให้ทันท่วงทีว่านี่เป็นอารมณ์แทรก เป็นกิเลสแทรก เพื่อดับเสีย แล้วก็นำจิตกลับเข้ามาสู่กระแสของเมตตาเป็นต้นใหม่ จึงต้องมีธัมมวิจัยคือความรู้นี่เอง รู้สิ่งที่ผุดขึ้นในจิตใจทันทีว่าถูกหรือผิด เป็นเมตตาหรือว่าเป็นกิเลสไปแล้ว ต้องแยกให้รู้ได้ทันที

แล้วจึงมาถึงวิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร เมื่อเป็นส่วนที่เป็นอารมณ์แทรก เป็นกิเลสแทรก ก็ต้องเพียรละไปเสียด้วยความรู้นี่แหละ เมื่อเป็นเมตตาที่บริสุทธิ์เป็นต้นอยู่ ก็พอกพูนต่อไป และเมื่อเป็นดั่งนี้ ก็จะรักษาสติและวาระของจิต อารมณ์ของจิต ที่เป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นมุทิตา เป็นอุเบกขาไว้ได้มาก จิตก็บริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น จึงบังเกิดปีติ ความดูดดื่มใจ เพราะว่าจิตที่ไม่บริสุทธิ์ ยังมีเมตตาเป็นต้น ไม่เข้าไปตั้งอยู่มั่นคงนั้น ยังเป็นจิตที่เร่าร้อนอยู่ด้วยอารมณ์และกิเลสต่าง ๆ

แต่เมื่อมีธัมมวิจัย และก็เพียรละออกไปได้ ก็เหลือแต่จิตที่สัม-ประยุตด้วยเมตตา อันประกอบด้วยสติกับอารมณ์ของสติคือเมตตานั้นอยู่มาก จิตที่เคยเศร้าหมองกระสับกระส่ายก็จะหายเศร้าหมองหายกระสับกระส่าย และจิตที่กระสับกระส่ายเศร้าหมองนั้น ก็คือเป็นจิตที่กระหายนั่นเอง กระหายอารมณ์กระหายกิเลส ครั้นเมื่อได้มีเมตตาซึมซาบเข้าไปสู่จิตมากขึ้น กรุณา มุทิตา อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน จิตก็ดื่มเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาเข้าไปแทนที่อารมณ์และกิเลสที่ทำให้กระหายให้เศร้าหมองให้ทุรนทุราย จึงบังเกิดความอิ่มเอิบ เหมือนอย่างกระหายน้ำ ได้ดื่มน้ำที่ใสบริสุทธิ์เย็นก็อิ่มเอิบร่างกาย จิตใจที่ดื่มเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาเข้าไป ก็ได้ความอิ่มเอิบ ก็เป็นปีติ ก็เป็นปีติสัมโพชฌงค์ เมื่อได้ปีติดั่งนี้แล้ว ปัสสัทธิคือความสงบกายสงบใจก็มาได้ง่าย สมาธิคือความตั้งใจมั่นอยู่ในเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา เมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาสถิตอยู่ในจิตใจได้มั่นคงขึ้นก็เป็นสมาธิ และเมื่อเป็นสมาธิดั่งนี้ อุเบกขาคือความที่เพ่งพินิจอยู่กับสมาธิจิตนั้น อันทำให้มีความสงบยิ่งขึ้น ไม่ยึดถืออะไร ๆ อื่นนอกจากเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาที่ปรากฏขึ้น และไม่วุ่นวาย มีลักษณะที่เพ่งดูสมาธิจิตนั้นสงบเฉยอยู่ สมาธิก็ตั้งมั่นยิ่งขึ้น ดั่งนี้ก็เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์

และเมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว สมาธิและอุเบกขาดังกล่าวแล้ว ก็เลื่อนขึ้นจนถึงที่สุดของพรหมวิหารทั้งสี่ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ คือเมตตานั้นก็ให้ถึงรูปฌานชั้นสูง แต่ว่าเป็นรูปที่ประกอบด้วยความงามอันบริสุทธิ์ เรียกว่าเป็น **สุภกรรมฐาน** ให้ถึงฌานที่ ๔ ที่เป็นรูป เป็นรูปที่งามบริสุทธิ์ เพราะฉะนั้น ข้อนี้เองจึงเป็นเครื่องแสดงว่าในพระพุทธศาสนานั้น มีทั้ง **อสุภกรรมฐาน** มีทั้ง **สุภกรรมฐาน** และสุภกรรมฐานนั้นก็คือเมตตานั่นเอง กรุณาก็ให้ไปถึงอากาสานัญจายตนะ มุทิตาก็ให้ไปถึงวิญญาณัญจายตนะ อุเบกขาก็ให้ไปถึงน้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี ที่เรียกว่าอากิญจัญญายตนะ ดั่งที่ได้แสดงแล้วแต่ว่าในเบื้องต้นนั้น การปฏิบัติก็ต้องหัดปฏิบัติไปโดยลำดับตั้งแต่ในเบื้องต้น เหมือนอย่างการขึ้นบันไดต้องขึ้นตั้งแต่ขั้นแรก ดังที่ได้แสดงแล้ว และเมื่อธัมมะได้ดำเนินติดต่อกันไปแล้ว การที่จะขึ้นชั้นสูงขึ้นไปโดยลำดับก็ไม่ยาก แต่ว่าการปฏิบัติโดยมากนั้นมักจะปฏิบัติกันในขั้นต้น ขึ้นไปได้ขั้น ๒ ขั้น ๓ ขั้นของบันได แล้วก็ลงมาคือเสื่อม ก็ขึ้นไปใหม่ได้หน่อยหนึ่ง ก็เสื่อมอีก ก็ล้ม ๆ ลุก ๆ กันอยู่ตั้งแต่บันได ๓–๔ ขั้น ข้างต้น การปฏิบัติจึงไม่ก้าวหน้าไปมาก แต่ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติติดต่อทำให้มากสม่ำเสมอไปแล้ว ธัมมะก็จะดำเนินเข้ามาสู่จิตเอง และจิตนี้ก็จะเลื่อนภาวะขึ้นไปเอง

โดยไม่มีการเหน็ดเหนื่อย ขึ้นไปอย่างเป็นสุข เรียกว่ามีปีติ มีความสงบกายสงบใจเป็นสุขแล้วก็เป็นสมาธิเป็นอุเบกขา ตามแนวโพชฌงค์นั้น

๑๘ มีนาคม ๒๕๓๑

